

Comment surmonter les crises passées et à venir. La résilience, le rôle des Lions.

Nous sommes en train de traverser et de vivre une crise sanitaire inédite qui nous bouleverse, tant sur le plan physique, que psychologique, social, économique. Nous tentons de surmonter cette période angoissante et traumatisante, et nous réalisons en même temps que notre monde est en train de changer. Comment devons-nous changer nous-mêmes ou modifier notre regard pour nous adapter le mieux possible ?

Ceux qui cherchent à donner un sens à leur vie, sont sans doute les mieux armés pour traverser les périodes difficiles de la vie. Ces personnes-là déploient des qualités qui viennent soutenir leur corps, elles surmontent leur peur, améliorent leurs liens affectifs et sociaux, et renforcent leur amour de la vie. Toutes ces qualités permettent après un choc de rebondir. C'est que l'on appelle **la résilience**.

Le mot résilience vient de Résilio, qui en latin veut dire « sauter en arrière, rebondir, résister à un choc ». Ce terme a été emprunté aux sciences physiques, pour décrire les propriétés de certains métaux à résister aux pressions et absorber l'énergie d'un choc avant de reprendre leurs structures initiales. Le pédiatre Michel Manciaux fût un des premiers scientifiques à avoir travaillé sur ce concept. « La résilience est la capacité d'une personne ou d'un groupe à se développer, à continuer de se projeter dans l'avenir, en dépit d'évènements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes sévères ». Les recherches ont débuté en France dans les années 90, sous l'influence des psychiatres Américains spécialistes de la petite enfance, John Bowlby et Emmy Warner, puis le terme résilience a été médiatisé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik. La résilience est donc un processus psychique qui permet à un individu affecté par un traumatisme profond de se reconstruire, de trouver en lui, sans nier ce choc, les ressources nécessaires pour continuer à avancer dans la vie.

Les facteurs qui empêchent la résilience sont l'isolement, l'absence de soutien émotionnel ou financier, l'incapacité ou l'impossibilité de faire le récit de ce que l'on a vécu. Boris Cyrulnik nous dit qu'il est plus facile de rebondir après une épreuve au sein d'une communauté bienveillante et solidaire et où il est possible de s'exprimer.

Durant un choc et durant la crise que nous vivons, nous pouvons évoquer trois étapes : La résistance. L'adaptation. La croissance

- ✓ La résistance : Au début de la crise, nous avons commencé par résister, par nous protéger pour lutter contre l'angoisse, nous isoler, nous confiner. Par exemple, nous les Lions, nous avons commencé à nous organiser : confection de masques, achat de gel hydroalcoolique, fabrication de blouses pour les soignants. Cependant certaines personnes fragiles se sont réfugiées dans le déni, dans une bulle psychique protectrice. Non pour avancer, il faut regarder la vérité en face.
- ✓ L'adaptation : il faut regarder la vérité en face et nous adapter. Pendant le confinement, certaines personnes se sont mises à la cuisine, au sport, au bricolage, aux activités artistiques. Nous avons inventé de nouveaux moyens pour communiquer, Messenger, Skype, Zoom, nous avons organisé le télétravail, les visioconférences ; les

lions s'y sont adaptés aussi. Nous avons beaucoup centré nos actions sur l'aide aux personnes âgées, isolées chez elles ou confinées en EHPAD (courses, contacts téléphoniques, achat de tablettes, de matériel de visio -conférence)

- ✓ La croissance : Nous y sommes. Il faut aller plus loin, maintenant. Il ne s'agit plus de nous protéger de l'angoisse, de la souffrance. Il nous faut nous appuyer sur cette crise traumatisante pour aller de l'avant, aller plus loin encore. Le Lionisme peut grandir en humanité après cette épreuve. Boris Cyrulnik affirme qu'une seule condition est nécessaire pour permettre la résilience, c'est d'avoir reçu un jour un amour inconditionnel.

Beaucoup se sont rendus compte durant cette période de confinement que beaucoup de choses n'allaient pas dans leur vie : sur le plan professionnel, familial, conjugal, que beaucoup de choses n'allaient pas dans nos modes de consommation, notre course au profit, nos relations amicales, nos valeurs, les priorités de nos vies. Ces périodes de réflexion ne sont-elles pas plutôt une opportunité pour changer notre regard sur la vie, sur le monde ? Ne faudrait-il pas apprendre à prendre le temps, à savourer tout menu plaisir du quotidien, de redevenir présents, à l'écoute, attentifs aux autres ? Mais aussi attentifs à nous-même, à tout ce que nous faisons ? Dans un ouvrage co-écrit par Pablo Servigne et Raphael Stevens « Petit traité de la résilience locale », publié en 2015, les chercheurs prônent des stratégies qui encouragent la coopération, l'autonomie créatrice, l'imagination de tous les acteurs locaux. Ceci est porteur d'espoir et encourage l'action.

Notre rôle de Lion, s'en trouve alors encore plus important : Aussi bien dans nos clubs pour resserrer nos liens et aussi pour donner un sens à notre vie. Pour se reconstruire et aider notre prochain, donnons une signification à notre vie, au travers de nos actions Lions.

Chers amis Lions :

- ✓ Que souhaitez-vous accomplir ?
- ✓ Quelles sont les choses auxquelles vous souhaitez consacrer votre énergie ?
- ✓ Quelles sont les personnes autour de vous à qui vous voulez donner de l'écoute, de l'amitié, voire de l'amour ?
- ✓ Avec qui voulez-vous bâtir un projet ?
- ✓ Qui voulez-vous aider, soutenir ?

Tout ce que vous allez mettre en œuvre cette année, tous ces choix profonds, vont aussi vous permettre de vous libérer de la colère, de l'angoisse, de l'injustice, de la peine. Nous tous, en tant que citoyens, et encore plus en tant que Lion, sommes responsables de notre santé, de notre opinion, de la résolution de cette crise.

Corinne LARTAUD, Déléguée commission Nationale Ethique, District Centre-Est.