

La résilience, nouvel art de vivre

Stress, contrariétés, surmenage. Pour faire face aux cahots du quotidien sans s'affaïsser, **la capacité de rebondir est une ressource à cultiver.** Petites stratégies pour vivre mieux.

Texte: Patricia Brambilla Illustration: Sylvie Serprix

On connaissait la «grande résilience», terme révélé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik: cette capacité de rebond que développe parfois l'être humain après un traumatisme. Mais on découvre aujourd'hui la «petite» résilience, celle du quotidien, qui consiste à mieux traverser les écueils de chaque jour. «Les compétences qui permettent de se relever d'un drame sont les mêmes que celles qui permettent de savourer la journée avec ses joies et ses adversités. Pas besoin d'attendre une catastrophe pour mettre en place ces stratégies qui nous aident à vivre plus sereinement», explique Alexia Michiels, consultante et co-fondatrice du Resilience Institute Europe en Suisse.

Ainsi donc, on pourrait entraîner son cerveau et son corps à mieux rebondir. Apprendre, par le biais de quelques exercices, à vivre en instaurant de nouvelles habitudes positives. Des exemples? Ils affluent dans l'accessible ouvrage d'Alexia Michiels, *L'élan de résilience*, qui donne cent clés pratiques pour naviguer à travers les défis du quotidien.

Une méthode simple mais efficace

Pour commencer: on apprend à calmer son mental surchauffé en prenant des micropauses au travail, en faisant des torsions dorsales sur sa chaise ou en admirant le paysage par la fenêtre. Pas besoin d'un long programme, quelques minutes suffisent souvent à se régénérer. Et pour booster sa vitalité, rien de tel que de colorer son assiette (en choisissant des fruits et légumes variés), organiser des réunions debout ou prendre la *power pose*, deux minutes avant une discussion difficile: pieds bien ancrés dans le sol et bras jetés en l'air en forme de V. Cette posture corporelle

influencerait la physiologie, et par ricochet le mental, en augmentant le taux de testostérone et en diminuant l'hormone du stress. Une façon de programmer le cerveau pour la confiance et la réussite. La pratique résiliente se faufile entre psychologie positive, méditation, activité au grand air et pleine conscience. Une sorte de «méthode Coué»? Pas vraiment. **«Ce n'est ni une clé magique ni le bonheur à tout prix, mais une stratégie qui permet d'être plus flexible envers les aléas de la vie,** de faire des choix plus conscients et donc d'être plus libres», précise Alexia Michiels. Qui privilégie les expirations avant une réunion importante, pour activer le système parasympathique qui détient le contrôle de la relaxation, ou la pratique du *www* (*de l'anglais «what went well», qu'est-ce qui est bien allé, ndlr*) en fin de journée: «En mettant l'accent sur le positif, juste avant de s'endormir, on peut influencer la qualité de son sommeil.»

Privilégier une vision globale

Les neurosciences et l'épigénétique ont montré l'importance de toutes les dimensions qui composent l'humain: le mental, le corporel, l'émotionnel et le spirituel. Quatre ressources qui s'influencent et se complètent, interagissent avec l'environnement, mais que l'on tend trop souvent à négliger. «Une personne au top de ses capacités, physiquement en forme, connectée à ses émotions et ancrée dans des valeurs positives, sera aussi plus performante. Être dans son axe permet d'être la meilleure version de soi-même», poursuit la consultante, qui organise conférences et séminaires pour les cadres en entreprise. C'est d'ailleurs à force de croiser des leaders épuisés ou dont le quotidien ne faisait plus sens

qu'Alexia Michiels a rejoint le Resilience Institute afin de partager cette approche préventive, qui vise à combiner la joie et le succès, pour rayonner plus généreusement.

Ainsi, l'émotionnel a toute son importance, que ce soit dans le monde du management ou à la maison. «Les émotions nous marquent dans le cœur et dans notre physiologie. La joie libère certaines hormones, les endorphines, et agit sur le mental en rendant plus créatif.» On ressentirait près de 200 000 émotions par jour, d'où l'importance de les comprendre. Non pas pour atteindre une totale zénitude, mais pour vivre en faisant des choix qui ont un impact positif. «La pleine conscience, ce n'est pas être assis sur un coussin en fermant les yeux. Mais choisir consciemment la réponse que l'on souhaite apporter à une situation», dit encore Alexia Michiels.

À chacun de trouver la façon de se régénérer, de stimuler sa vitalité, d'agir plutôt que de réagir. Que l'on prenne la posture de l'enfant au yoga, qui permet de relâcher le dos et d'augmenter la circulation du sang, ou que l'on croque un carré de chocolat – vive la cargaison d'endorphines! – à chacun de trouver la manière de stimuler des émotions positives. «On n'est pas résilient une fois pour toutes. C'est une démarche qui nous accompagne tout au long de la vie. Mais c'est la démarche en elle-même qui est intéressante.» **MM**

Alexia Michiels, «L'élan de résilience», paru aux Éditions Favre, disponible chez Ex Libris. Infos complémentaires sur la Toile: www.resiliencei.com



Leur stratégie



Nicola Probst,
32 ans

«Pour surmonter l'adversité et les petites contrariétés, je réfléchis, je me remets en question. Il m'arrive de m'allonger une dizaine de minutes, même dans ma voiture quand je suis en déplacement. Je fais le vide et ça m'aide à relativiser. C'est une sorte de yoga mental.»



Manuela Schaaf Glayre,
58 ans

«Quand ça ne va pas, je m'engueule un bon coup et après mon moral remonte! Parfois je touche un galet de jais dépoli, un minéral organique, que je garde au fond de ma poche. Il est léger, très doux et son contact me fait du bien. J'aime la pierre pour elle-même, elle peut aider dans un cheminement personnel.»



Roger Donzallaz,
79 ans

«Je vais faire de la course à pied, c'est mon défoulement. J'en ai fait toute ma vie, à haute dose, et participé à plusieurs marathons. Ça aère l'esprit, on voit les choses autrement, surtout si on court dans les bois ou à la campagne et que l'on rencontre un chevreuil.»