

Résilience



Mots clés:

- Endurance
- Force
- Résistance
- Croissance

*On ne se libère pas d'une chose en l'évitant,
mais en la traversant.*

Cesare Pavese

Lorsque nous nous trouvons devant une difficulté, la résilience nous apprend que quoi qu'il se passe, nous en sortirons transformés, mais aussi grandis.

Car la résilience, c'est à la fois la conscience et la confiance que quoi qu'il se passe, nous avons ce qu'il faut en nous pour le traverser et en sortir la tête haute.

C'est une leçon difficile à accepter et à intégrer, puisque pour l'acquérir, nous devons parfois faire face à nos pires cauchemars, et les surmonter. Mais c'est aussi une leçon d'une grande valeur. La résilience est ce qui nous pousse à continuer malgré tout, avec l'espoir et la conviction qu'un jour ça ira, ce qui nous tient debout dans la tempête, et ce qui nous permet de continuer, une fois l'enfer traversé, sans pour autant perdre notre humanité, mais en nous rendant au contraire encore plus humains.

Dès lors, nous savons, et nous l'avons ancré profondément en nous, que quoi qu'il arrive, nous serons capable d'en tirer les leçons et de continuer notre chemin, en regardant droit devant.

La résilience implique néanmoins que nous ayons conscience de ce que nous vivons, et de l'accepter comme un rite de passage vers un avenir plus lumineux. Elle devient dès lors une force capable de surmonter tous les obstacles, de considérer tous les blocages comme des moments de repos avant la bataille.

La résilience nous permet de devenir ce que nous sommes sensés devenir. Peu importe ce qui nous mettra à terre, elle nous relèvera, plus déterminés que jamais à poursuivre notre route.

La résilience nous permet de revendiquer notre vie comme étant la nôtre.

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens...

2. L'image m'inspire....

3. Ma définition de la Résilience:

4. Je pense devoir faire preuve de résilience dans ces domaines:

5. Si je veux être résilient(e), je dois m'autoriser à...