

LA RÉSILIENCE - COMPÉTENCE NEURO-SÉMANTIQUE PAR EXCELLENCE

En ces temps empreints d'incertitudes, sanitaires, économiques, politiques et climatologiques, nombreux sommes-nous qui exprimons avoir des difficultés à 'voir le bout du tunnel'. Plus que jamais nous avons besoin de cette ressource que les anglo-saxons appellent la 'résilience'. Cependant, il est difficile de se connecter à une ressource quand on ne sait pas vraiment ce qu'elle veut dire précisément. Elle est souvent interprétée comme synonyme de 'résistance', mais en fait elle est beaucoup plus et beaucoup mieux que cela.

'Résilience' est un terme étrange. Il paraît français et cependant ne se trouve pas dans notre vocabulaire. Il commence avec le préfixe 're+', comme 'retour', 'revenir', donc il présuppose une deuxième ou plus opportunité de faire quelque chose. C'est la capacité de redonner du sens aux choses, de trier entre une vaste foule d'informations dans lesquelles on peut se noyer, pour retrouver ce qui en ressort le plus pour nous et fait sens pour nous, qui pourrait être une valeur profonde, un ou des repères qui nous permettent de nous orienter et de rebondir pour repartir du bon pied dans la vie. On voit ici comment le mot 'sens' signifie à la fois 'signification' et 'direction', car c'est en fait la même chose.

Le SARS-COV2 a une étrange manifestation. Il induit une anosmie et/ou une agueusie, c'est-à-dire une incapacité à percevoir l'odeur ou le goût de choses. La parabole parle des problèmes que l'on rencontre quand 'le sel perd sa saveur'. Même si le virus ne nous a pas affecté physiquement, il est donc normal d'en ressentir certains effets psychologiques, tant les effets sur notre vie quotidienne sont vastes et protéiformes. Au niveau mental, c'est ce qui se passe communément quand on est déprimé ou mis à bas par un défi que la vie jette en travers de notre chemin, tel que le bouleversement de tant de nos habitudes.

Nous nous sommes tous cassé la figure au moins une fois. Comment avons-nous fait pour nous relever ? Comment avons-nous retrouvé le goût de la vie ? À quoi avons-nous fait appel en nous qui a fait que nous nous sommes remis debout pour reprendre le cours de notre vie ? Quel est ce 'sel' intérieur qui fait ressortir pour nous le 'goût' des choses et de mordre de nouveau à pleines dents dans ce que la vie nous offre ? Quel est le vôtre ?

Cette ou ces ressources varient pour chacun d'entre nous, et cependant la capacité à s'y connecter et à l'appliquer pour repartir et se relancer nous est commune à tous. Cette compétence s'appelle la Résilience. Pour Michael Hall, ce fut la 'clé magique' qui, au début des années '90, l'ouvrit au monde de la Neuro-Sémantique, cette discipline qui explore comment chacun de nous donne du sens aux choses et ressent ce sens dans son corps pour agir dans la vie. Lorsque ce sens passe dans notre corps, il se manifeste dans nos mots et dans nos actes, dans tout ce que l'on dit et que l'on fait. C'est en modélisant quelqu'un qui avait fait preuve d'une remarquable résilience et rebondi de travers considérables qu'il avait vécu que Michael comprit sa structure et qu'il en déduisit les diverses lois et règles de ce qui, quelques années plus tard, allait devenir la Neuro-Sémantique.