



## IV. LA RESILIENCE – LE DEUIL : DE LA BLESSURE A LA PERLE

### 1. UN TÉMOIGNAGE POIGNANT : CAROLE

Carole est une jeune fille morte en l'an 2000 à l'âge de 23 ans. Elle a fait preuve de foi, de courage et de résilience extraordinaires. Marquée très tôt par la maladie grave, elle a subi de multiples opérations. Atteinte d'un cancer au cerveau, elle va perdre successivement l'ouïe, puis la vue. A chaque fois qu'elle a perdu un sens, elle a trouvé un nouveau sens à sa vie ; elle a réappris à vivre autrement, elle a dû remettre en route un processus de résilience (témoignage...)

### 2. METAMORPHOSER LA BLESSURE POUR EN FAIRE QUELQUE CHOSE DE BEAU

- La **résilience** est une notion à laquelle on se réfère beaucoup actuellement. C'est à l'origine un terme emprunté à la science des métaux, à la métallurgie. Il signifie la capacité d'un métal à retrouver son état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue.
- Le terme a été ensuite utilisé en **écologie** pour désigner l'aptitude d'un écosystème à se remettre plus ou moins vite d'une perturbation, d'un cataclysme, à retrouver son équilibre (la reconstitution d'une forêt après un incendie par exemple ; aussi *Lothar*).
- Enfin, ce terme a passé aux **humains**. Chez les humains, en psychologie, la résilience désigne la capacité à puiser en soi des ressources vitales pour se construire une vie épanouie et réussie malgré les traumatismes et handicaps majeurs de tous ordres : enfant battu ou abusé, ou simplement mal aimé, deuil particulièrement pénible, traumatismes dus à la guerre ou à un génocide, maladie ou handicap grave... **En un mot, la résilience est la capacité de rebondir après une épreuve ou un traumatisme.**
- L'être humain n'est pas une matière inerte comme le métal. Il ne s'agit donc pas pour les êtres humains de revenir au point de départ, avant le choc ou la blessure, comme s'il ne s'était rien passé. **Dans le domaine de l'écologie, la résilience passe par le changement** : un système ne peut survivre après un bouleversement que s'il change par rapport à avant (exemple forêt). **Et c'est aussi vrai pour l'être humain.** Après

une épreuve importante, il ne peut rester comme avant, il est contraint au changement. La résilience est à ce prix. L'être humain est appelé à métamorphoser la blessure pour en faire quelque chose de beau et de profondément humain. La blessure est toujours là, mais on peut en faire quelque chose, elle est comme cicatrisée. **La résilience passe par un changement de sens donné à l'existence.**

- BORIS CYRULNIK, qui a beaucoup mis en valeur la notion de résilience, est un rescapé des camps de concentration durant la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale. Il illustre la résilience par cette parabole : *Lorsqu'un grain de sable pénètre dans l'huître et l'agresse, l'huître doit se défendre en sécrétant de la nacre. Cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux : la perle* (Cf. *Un merveilleux malheur*, p. 187). **La perle naît donc d'une blessure au creux d'un coquillage, et sans blessure, pas de perle.** Il y a bien des perles dans nos vies qui naissent de nos blessures.
- « *Pour **Hildegarde de Bingen**, le fait de savoir comment pouvoir changer nos blessures en perles est le problème central de la croissance humaine.* » (in A. GRÜN, *Conquérir sa liberté*, p. 63) B. CYRULNIK disait à peu près la même chose : « *La question est : "Qu'allez-vous faire de vos blessures ?"* » (op. cit., p. 143)
- Je ne suis peut-être pas responsable d'être par terre, mais je suis responsable de ce que je fais lorsque je suis par terre.<sup>1</sup> **Que vais-je faire de ce que la vie a fait de moi ?**
- A. GRÜN : « *Selon C.G. Jung, ce qui importe, c'est que, à un certain moment de mon existence, je prenne en main la responsabilité de ma vie, que j'acquiesce à mon passé et que je le considère comme un matériau qu'il s'agit de façonner.* » (*Développer sa valeur personnelle*, p. 125) Aujourd'hui, que vais-je faire de ma maladie, de mon handicap ? (Cf. *Nick Vujcic...*)

### 3. LE SENS : POURQUOI OU POUR QUOI ?

- J'aime bien le jeu de mots entre les deux termes **Pourquoi** et **pour quoi** ? Bien des personnes, face à un événement dramatique dans leur vie, disent **pourquoi** ? Pourquoi moi ? De fait, la question est mal posée : il faudrait dire **pour quoi** ? En vue de quoi, à quoi cet événement m'appelle, à quel dépassement il me provoque. A quel nouveau sens il m'appelle dans l'existence et dans ce qui m'arrive ?
- Le mot **sens** lui-même a une double acception : il désigne à la fois la **signification**, mais aussi la **direction**. De fait, il y a un lien entre les deux : un événement dramatique m'appelle à une nouvelle signification, mais aussi direction dans l'existence.
- Le grand psychiatre suisse K. G. JUNG disait : « *Trouver un sens, une signification rend beaucoup de choses supportables, peut-être que cela rend toutes choses supportables.* »
- Mais attention, **donner un sens, ce n'est pas justifier l'intolérable**, ce n'est pas rendre bon ce qui est mauvais, mais c'est essayer de **comprendre**. Comprendre le **pourquoi**, et ce à quoi cela m'appelle : le **pour quoi**. J'ai vécu ce drame... ceci m'appelle à quoi ?

---

<sup>1</sup> JEAN PAUL SARTRE : « *L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous* » (Cité in M. MANCIAUX, *La résilience*, CMS, Genève, 2001, p 161)

- **Notre vie, notre histoire, est comme un livre dont nous ne connaissons que quelques pages**, un film dont on n'a vu que quelques extraits. C'est pourquoi nous peinons parfois à comprendre le sens des événements les plus douloureux. Dieu, lui, voit la totalité du livre, il voit vers quel aboutissement mène notre histoire, notre livre. Trouver le sens de la vie, c'est acquérir le regard de Dieu sur les événements et la vie, un regard qui prend de la distance par rapport à ces événements.
- VICTOR FRANKL est un rescapé des camps de concentration, durant la dernière guerre mondiale, où il a perdu son épouse, son frère, son père et sa mère. Il est le fondateur de la logothérapie, une psychothérapie fondée sur le sens de la vie. Une thérapie qui part du principe que tout être humain est en quête de sens et qu'il peut trouver un sens à l'existence et à tout événement. Selon lui, la question du sens **est la question la plus fondamentale** de l'existence humaine. Question fondamentale, parce que c'est le moteur de notre **l'existence**. L'homme est un être vivant avec un but, avec une intentionnalité, un être en recherche de sens de son existence.
- V. FRANKL aimait se référer à cette affirmation de NIETZSCHE: « *Celui qui a un "pourquoi" qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec à peu près tous les "comment".* » Ainsi, FRANKL disait que « *l'homme est prêt à toutes les souffrances, tant qu'il peut y déceler un sens.* » Celui qui a un sens à l'existence peut supporter les épreuves, les souffrances et les manques les plus incroyables. L'exemple le plus significatif est peut-être celui des **douleurs de l'accouchement** : s'il n'y avait pas un sens solide donné à l'événement, nulle femme ne serait prête à endurer de telles souffrances, peut-être les plus rudes que l'on puisse vivre en ce monde.
- Dans ce sens, le philosophe J.-F. MALHERBE décrit l'existence humaine comme un accouchement de soi-même: « *La vie humaine n'est-elle pas comme une grossesse? Quelque chose (quelqu'un?) vit en nous, grandit, nous bouscule, force notre étonnement [...]. Quelque chose qui, pour apparaître au grand jour, nous contracte, nous fait souffrir [...]. La souffrance de notre vie peut nous aveugler au point que nous refusons de voir ce qui tente de naître en nous.* »<sup>2</sup>

#### 4. DU NON-SENS AU « SUPER-SENS »

- Certaines circonstances dramatiques de l'existence, qui semblent à première vue dépourvues de sens, (**un non-sens**) nous obligent à rechercher ce que FRANKL appelle le « **super-sens** », c'est-à-dire un sens qui dépasse notre compréhension immédiate, ce qui doit nous amener à regarder plus loin, au-delà de ce qui m'arrive. Le « **super-sens** », c'est ce qui est au-delà du sens premier de l'événement. Il y a des souffrances dont l'enfant ne voit pas le sens, mais qu'une fois devenu adulte, il comprend. Et dans le domaine de la compréhension du sens de la vie, nous sommes tous des enfants. **Je ne peux pas changer le passé, mais je peux changer mon avenir** (en changeant mon regard sur le passé).
- Ce que la **chenille** appelle épreuve, nuit, enfouissement, Dieu l'appelle **chrysalide** ; et ce que la chrysalide appelle fin du monde, Dieu l'appelle **papillon**. (cf. CYRULNIK)

---

<sup>2</sup> "Souffrances humaines et absence de Dieu", in G. DURAND, J.-F. MALHERBE, *Vivre avec la souffrance*, p. 109.

## 5. DONNER SENS, C'EST REGARDER LA VIE AVEC LE REGARD DE DIEU

- **En langage chrétien, le « *super-sens* » c'est le regard de Dieu sur les événements**, et le sens qu'il leur donne. C'est-à-dire ce vers quoi ils conduisent, le projet qu'il a pour l'humanité et pour ma vie, et comment il arrive à tirer du bien de tout, même de ce qui apparemment semble s'y opposer (c'est d'ailleurs le sens de la croix du Christ).
- En tant que chrétien, je devrais regarder autrement les choses, les personnes, les événements : **les regarder avec le regard de Dieu**, les regarder comme Dieu les regarde, c'est-à-dire en voyant leur achèvement, ce vers quoi ils sont appelés à aboutir. La foi du chrétien, ce n'est pas seulement croire en Dieu : J.-L. BRUGUES définit la foi comme « *une participation à la connaissance que Dieu a de lui-même et de sa création.* »<sup>3</sup> Donc la foi du chrétien est indissociablement liée à la question du sens et à une connaissance que Dieu a du monde. La foi, ce n'est pas seulement croire en Dieu, c'est aussi **acquérir le regard de Dieu sur les événements et sur la vie ; c'est voir Dieu présent dans les événements.**

## 6. FAIRE DE SA VIE UN RÉCIT, UNE PAROLE, UNE HISTOIRE SAINTE

- B. CYRULNIK : « *Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Mais dès qu'on en fait un récit, on donne sens à nos souffrances, on comprend, longtemps après, comment on a pu changer un malheur en merveille, car tout homme blessé est contraint à la métamorphose.* » (op. cit., p. 8)
- Si l'on regarde l'histoire du Peuple d'Israël, dans l'Ancien Testament, à première vue, c'est une **histoire négative** : une histoire douloureuse, histoire de destructions, une succession de guerres, tueries, injustices, déportements, famines, épidémies...  
L'histoire du Peuple d'Israël, jalonnée de multiples catastrophes et barbaries, constitue pourtant la Parole de Dieu. C'est **une Histoire sainte** : la même histoire sous le regard de Dieu, qui ne regarde pas seulement un élément de cette histoire, mais son ensemble et son dessein à lui, le but vers lequel il conduit les événements ; en l'occurrence la venue du Christ et le salut qu'il apporte à l'humanité.
- **La relecture d'un événement est quelque chose de vital dans la vie.** Il y a un **proverbe arabe** qui dit : « *On observe mal la rivière dans laquelle on baigne.* » Revenir en arrière, relire les événements et les interpréter est ce que le peuple d'Israël appelait « **faire mémoire** », c'est une façon de ne pas subir ce que l'on a vécu, mais de réellement l'intégrer dans son histoire, lui donner sens. C'est transformer un poids de l'existence en dynamisme et sens pour l'avenir. Relire sa vie, faire mémoire, est un travail d'appropriation des événements de l'existence = **Faire sien son histoire.**
- L'événement pénible que l'on vit, surtout quand il touche notre affectivité (il est blessant), est toujours vécu sans recul, et dans une certaine mesure sans signification. Ce n'est qu'en faisant par la suite un retour sur l'événement que celui-ci peut prendre un sens dans la vie d'une personne et d'un peuple. **C'est la mémoire, notre regard sur le passé, qui permet de donner sens à l'événement.** C'est la

---

<sup>3</sup> *Précis de théologie morale générale*, 2. II., p. 37



mémoire qui ouvre de nouvelles possibilités de vie. C'est toujours sur notre mémoire que se construit le futur. « **Faire mémoire** » n'est pas seulement donner sens au passé, mais aussi une façon de donner un sens à l'avenir. "*Les peuples qui n'ont pas de mémoire n'ont pas d'avenir.*" (JACQUES DELORS)

- En Hébreu, le même mot, **davar**, signifie à la fois **événement – parole**. La Parole, ce sont les événements relus par Israël sous le regard de Dieu, et qui deviennent Parole, qui deviennent Histoire sainte : **l'événement devient Parole, par la relecture, par la mémoire**. Cette Parole permet de regarder différemment le présent et d'envisager l'avenir dans une vision d'espérance, dans la lumière de Dieu. Ce que l'on appelle la Bible, la Parole de Dieu, est précisément le résultat d'une relecture des événements sous le regard de Dieu. Nous devons faire de même par rapport à notre vie. Que notre passé devienne langage, parole.
- Pour les Hébreux, la mémoire n'est pas seulement celle du passé, mais aussi celle du futur. Se souvenir du futur est tout naturel pour un oriental. **Le peuple hébreu vit très fort de cette mémoire du futur**. Il la proclame à chaque célébration de la Pâque : Le Dieu qui nous a fait sortir de la maison d'esclavage, qui nous a fait traverser la Mer Rouge à pied sec, qui nous a conduits en terre promise, est le même qui continue son œuvre dans l'histoire d'aujourd'hui et de demain, le même qui fera dans l'avenir ce qu'il a fait dans le passé. Car Dieu est le même, hier, aujourd'hui et demain. MARC DONZE disait que « *la mémoire du futur est le fondement de l'espérance.* ». La mémoire du futur, c'est se rappeler ce que Dieu a fait dans le passé et qu'il veut encore accomplir dans l'avenir. La mémoire du futur, c'est se rappeler ce à quoi nous sommes appelés.
- **La femme qui va enfanter vit précisément cette mémoire du futur**, surtout si elle a déjà vécu un accouchement. Elle se souvient du futur qui l'attend : la naissance de l'enfant, la joie d'entendre ses premiers cris, le bébé qui grandit... Elle vit déjà de la joie de la naissance, de ce nouveau-né appelé à grandir, et cette joie l'encourage, la porte, lui donne la force d'accepter sa souffrance.
- Nous sommes aussi appelés faire mémoire, à relire les événements de notre vie sous le regard de Dieu, afin qu'ils deviennent Parole pour notre vie, afin d'en **constituer une Histoire sainte**. Faire mémoire des événements de notre vie, c'est transformer des événements douloureux, négatifs, incohérents, en une histoire qui a un sens, parce que conduite par Dieu, en une Parole, une Histoire sainte. Nous sommes donc invités à « faire mémoire », à faire des événements de notre vie une Parole, à relire notre vie comme une Histoire Sainte. Invités aussi à faire mémoire du futur qui nous est promis.

## 7. LE RESSORT INVISIBLE DE L'ÊTRE HUMAIN

### A. UN POTENTIEL DE RESSOURCES INCROYABLE

- La résilience, est en quelque sorte ce G.-N. FISCHER appelle le ressort invisible. FISCHER s'est employé à examiner les réactions de l'être humain soumis à des conditions extrêmes, dont les camps de concentration, les guerres, les maladies mortelles, les handicaps graves et la dépendance de la vieillesse. Il transmet le résultat de ses recherches dans son ouvrage : *Le ressort invisible, Vivre l'extrême*, Paris, 1994.
- Ces recherches ont mis en évidence « *l'existence de ressources insoupçonnées permettant à l'être humain de faire face à l'impossible* », « *un potentiel de ressources*

*et une endurance de l'être humain à proprement parler impensables.* » (Op. cit., p. 8 et 110). Les situations extrêmes, bien que portant atteinte à la vie, renferment paradoxalement un potentiel de vie nouvelle. (cf. op. cit., p. 269) Un peu comme la blessure du coquillage renferme la potentialité de produire une perle.

- ❑ **FISCHER appelle ressort invisible ces énergies secrètes dont dispose l'être humain.** Celles-ci permettent de « *rebondir dans l'épreuve en faisant de l'obstacle un tremplin, de la fragilité une richesse, de la faiblesse une force, des impossibilités un ensemble de possibilités.* » (ibidem) C'est très proche du sens de la résilience.

## **B. DES MECANISMES DE SURVIE AU PLAN PSYCHOLOGIQUE**

- ❑ Les situations extrêmes, malgré la profonde déstabilisation qu'elles provoquent, ne laissent malgré tout pas l'être humain totalement dépourvu. S'il existe des mécanismes de survie pour notre corps, dont le système immunitaire qui protège notre organisme des agressions extérieures, de même, selon Fischer, des **mécanismes de survie existent aussi au plan psychologique**, permettant d'affronter les situations les plus difficiles. Ces mécanismes psychologiques de survie, tout comme ceux de l'organisme, ne se manifestent qu'en cas de sollicitation. Face à une situation radicalement nouvelle, l'être humain doit s'adapter, s'ajuster.
- ❑ Ce processus d'adaptation passe par un **changement de la hiérarchie des valeurs, un changement de sens.** Ce qui était important avant ce passage ne l'est plus ; et d'autres réalités qui ne comptaient pas auparavant deviennent précieuses. Fischer affirme que ce changement des valeurs de l'individu est en même temps **naissance à une nouvelle identité.** La personne devient autre dans ce processus (Op. cit., p. 27).
- ❑ Ainsi, l'ouvrage de FISCHER met en évidence la valeur du **profond changement qui peut s'opérer dans la personne vivant une situation extrême.** Des réserves inexploitées et certaines dimensions de l'individu, parfois les plus élevées, peuvent être mises à jour. Si ceci vaut pour les situations extrêmes, cela vaut à fortiori pour des situations moins extraordinaires, mais néanmoins très douloureuses et traumatisantes.

## **8. LES FLEURS ET LE FUMIER : LA SOUFFRANCE, UN MAL NÉCESSAIRE ?**

- ❑ KHALIL GIBRAN : « *En automne, je récoltais toutes les peines et les enterrais dans mon jardin. Lorsqu'avril refleurit et que la terre et le printemps célèbrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles. Mes voisins vinrent les admirer et chacun me dit : " Quand reviendra l'automne, la saison des semilles, nous donneras-tu des graines de ces fleurs afin que nous puissions les planter dans nos jardins ?" »*

### **A. LA SOUFFRANCE ÉTANT INÉVITABLE, QUE VAIS-JE EN FAIRE ?**

- ❑ Il ne s'agit ici de valoriser la souffrance : c'est une réalité humaine des plus difficiles, et dont on ne peut parler qu'avec une grande humilité. Réalité qu'il faut combattre. La question est : **La souffrance étant là, inévitable, que vais-je en faire ?** Quel sens vais-je lui donner ?
- ❑ Y. CHABERT : « *Des fleurs merveilleuses poussent dans ce fumier et sans ce fumier-là, ces fleurs n'auraient pas poussé. Alors ? Dire cela, est-ce donner valeur à la souffrance ? Est-ce rendre grâce pour elle ? Non. Ce n'est pas du fumier que j'aime rendre grâce... mais des fleurs que, par je ne sais quel mystère, Dieu arrive à*

*faire pousser dedans* ». (Dans « Vulnérables devant Dieu, in PRIER (nov. 1997), p. 7)

## B. LA SOUFFRANCE, CONTRE-PARTIE DE LA SENSIBILITE

- **Il existe un lien étroit entre la souffrance et la sensibilité**, et vouloir éliminer la souffrance revient à vouloir s'insensibiliser. Par exemple, **l'amour** fait souffrir lorsqu'il est blessé, et le seul moyen pour éviter cette affliction est de se rendre impassible, de s'anesthésier, autrement dit de tuer l'amour. Toute richesse de l'être humain est en même temps une capacité de souffrir. La souffrance est comme la contrepartie de la sensibilité et des richesses intérieures de l'être humain (cf. sensibilité musicale).
- On sait que la douleur, parce qu'elle est un système d'alarme face à une atteinte à l'intégrité de l'organisme, est au **plan physiologique un mal nécessaire**. Cette affirmation pourrait être confirmée par ce que l'on connaît du **syndrome d'insensibilité congénitale** : les personnes atteintes de cette maladie ne ressentent pas la douleur. Elles sont constamment couvertes de blessures, brûlures, sujets à des fractures...

Mais il semble que cette utilité s'étende aussi au **plan psychologique** : en effet, ces enfants sont dans un tiers des cas atteints de retards psychologiques. **La douleur aurait donc un rôle éducatif, pédagogique**. Ce fait semble confirmer que seule l'expérience, même douloureuse, permet la prise de conscience de certaines réalités, et par conséquent la croissance psychologique. La souffrance a apparemment une dimension pédagogique incontournable. Il faut se rappeler que l'enfant, pour apprendre à marcher, doit tomber plusieurs centaines de fois.

- K. G. JUNG : « *La névrose psychique est en dernière analyse une souffrance de l'âme qui n'a pas trouvé un sens. Mais c'est de cette souffrance que naît toute créativité spirituelle et tout progrès de l'homme spirituel.* »<sup>4</sup>

## 9. AUTEURS D'UNE ŒUVRE D'ART UNIQUE : NOUS-MEMES

- PETER KREEFT : « *Il n'appartient pas à tous de créer une œuvre d'art extérieure, comme une peinture ou un livre, mais tout le monde crée une œuvre d'art intérieure, sa vie, l'histoire vraie de sa vie. Tout le monde crée aussi un personnage : soi-même. Dieu se contente de nous donner le matériel de la vie. A nous de donner une forme, au moyen de nos choix. La première œuvre de créativité d'une personne est de devenir soi-même. Nous peignons sans cesse notre autoportrait éternel. Chaque choix est un coup de pinceau. Nous sculptons notre propre ressemblance. Chaque action est un coup de ciseau* » (Pourquoi Dieu nous fait-il souffrir, p. 138-139) Et les coups de ciseau, cela fait mal. Mais la beauté de l'œuvre est à ce prix.

## 10. PISTES D'APPROPRIATION

1. *Je peux essayer de me rappeler, de nommer quels sont les événements plus ou moins traumatisants que j'ai vécus dans ma vie, et pour lesquels j'aurai un travail de deuil, de « mise en signification », à vivre ?*
2. *Je peux prendre l'un ou l'autre de ces événements plus marquants et essayer de trouver quel sens (signification et direction) cet événement pourrait prendre dans*

---

<sup>4</sup> Discours à la Conférence des pasteurs évangéliques, Strasbourg, 1992. Cité in G. Kreppold, les crises, p. 14.

*mon existence. Pour quoi est-il arrivé, à quel changement est-ce qu'il m'appelle, quel « super-sens » pourrait-il prendre dans ma vie ?*

3. *Je peux choisir un symbole, qui est pour moi significatif, afin d'exprimer le sens auquel m'appelle cet événement.*
4. *Je peux prendre un temps pour faire mémoire de mon histoire, avec ses joies, ses épreuves, ses drames, et pour essayer de la relire comme une Histoire sainte, comme Dieu la regarde, comme un lieu où Dieu veut précisément naître. Je peux davantage la percevoir comme une Histoire sainte en essayant d'en découvrir le sens (à la fois la signification et la direction). Je peux éventuellement l'écrire. Que ces événements deviennent pour moi Parole (davar) de Dieu dans ma vie.*
5. *Je peux relire une expérience de résilience : quels ont été les points d'appui, même ténus, qui, comme pour le peuple de Dieu, ont permis de tenir, progressivement de traverser l'épreuve.*

*Ce peut-être des personnes, des lieux d'appartenance, une relation, une lecture ... des moyens que je me donne pour ne pas me replier et m'enfermer.*

#### **6. Exercice de visualisation :**

- *Je peux imaginer que je suis assis(e) au sommet d'une montagne qui surplombe toute ma vie.*
- *De cette distance je peux voir toutes les routes que j'ai prises, les arrêts que j'ai faits, les bifurcations que j'ai empruntées. Je peux regarder les passages difficiles, étroits que j'ai traversés.*
- *Comme un cartographe, je dessine la carte de ma vie et je peux utiliser différents symboles pour mettre en évidence les événements marquants.*
- *Je peux me demander : quel est le sens de chacun des événements ? Pourquoi a-t-il eu tellement d'importance ? Puis-je nommer les éléments importants que je retiens pour moi et qui sont issus de ces expériences ?*
- *Qu'est-ce que cette carte de ma vie apprend sur moi ? Quelles ressources insoupçonnées ont pu venir à jour ?*
  - *Quels seuils de croissance humaine et spirituelle ces expériences m'ont-elles fait franchir ?*

#### **7. Exercice de dessin - peinture :**

- *Je dessine ma vie comme une chaîne de montagne : quels sont les événements significatifs que je placerai sur les sommets des montagnes.*
- *Autrement dit : quels sont les événements, deuils, passages difficiles... ou heureux qui ont influencé, affecté ma vie. Je peux mettre des noms – lieux – personnes – dates, sur ma chaîne de montagne.*
- *Je peux chercher les valeurs clés de chacune de ces situations qui ont influencé de façon importante ma vie. Quelles sont celles qui me semblent les plus positives ? les plus signifiantes, les plus chargées de sens et qui me donnent une direction ?*

*« La vie est une suite ininterrompue d'attachements et de séparations, de morts et de naissances. Il faut sans cesse accepter de mourir à un état pour naître à un autre. C'est*



à ce prix que la vie continue. Le deuil fait donc partie de la vie ; il en est même un élément fondateur. » (J. MONBOURQUETTE)

### **8. Exercice d'écriture :**

- *Mon livre de vie* : je peux établir la table de matière et le nombre de chapitres correspondant à des tranches significatives de ma vie qui ont induit des tournants – des passages et des seuils à franchir.
- Qu'est-ce que je mettrai comme titre pour les divers chapitres ? Puis-je repérer des chapitres qui ne sont pas terminés, qui restent inachevés ...? me demander pourquoi ?
- Quels sont mon/mes chapitre(s) préférés ? Comment ces tranches de vie ont-elles façonné mon être et mon agir ?
- Si je devais mettre un titre à mon livre de vie, comment je l'intitulerais ?
- **« Je suis convaincu que, au bout du compte, il n'existe aucune situation qui ne contienne un germe de signification. »** (VICTOR FRANKL)

### **9. Dans ma vie de tous les jours :**

- *Etre attentif au sens que j'apporte dans ce que je vis et ce qui m'arrive : Savoir pourquoi (pour quoi) je fais ce que je fais est le début de la vraie liberté et la source du vrai sens de notre vie.*

Maret Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges