

# La résilience parentale : Comment rebondir face aux tempêtes de la vie ?

## Une anecdote pleine de sens

Voici une petite anecdote qui m'est arrivée récemment et que j'ai envie de partager, la trouvant porteuse de sens.

À côté de mon bureau se trouve une bibliothèque. Un jour de fortes pluies, alors que j'avais oublié que le velux de cette pièce était ouvert, il s'est mis à pleuvoir à cordes sur une partie des livres placés sous cette fenêtre. Le temps que je m'en rende compte, une dizaine de livres avaient sérieusement pris l'eau.

Il faut savoir que j'ai une passion pour les livres. J'aime les histoires et thématiques variées, les livres qui enseignent et transmettent, j'aime les livres usés qui partagent un peu de leur vécu... J'aime le fait que chaque livre, au fil des ans, se démarque davantage de ses semblables, finalement un peu comme nous sur notre propre chemin de vie.

Me voilà donc avec mes livres détrempés en train d'organiser un sauvetage. J'installe chaque livre sur une petite échelle, à cheval sur un barreau, pages vers le bas pour permettre à l'eau de s'égoutter. J'y vais délicatement, prenant soin de ne pas déchirer les pages fragilisées, essayant de les conserver au mieux.



Tout à coup, je me saisis d'un des petits sinistrés, un ancien livre avec une impression à l'encre, et lorsque je le retourne pages vers le bas, je vois des gouttes tomber. Malheureusement pour moi, il ne s'agit pas de gouttes d'eau mais d'encre. L'histoire de ce livre est littéralement en train de s'effacer sous mes yeux, au goutte à goutte. J'ai beau me sentir investie des meilleures intentions, il est trop tard. Ce livre est devenu vierge d'histoire en quelques instants. Un ancien livre, des anciennes pages et plus rien à raconter.

## La résilience face aux épreuves

Toute cette histoire m'a fait penser au concept de résilience, si cher à mon cœur. Pour rappel, la résilience est la capacité de rebondir, d'avancer et d'évoluer face aux événements de la vie. Cette capacité est innée pour certains, acquise pour d'autres, et restera inexistante pour une partie d'entre nous. Elle sera plus ou moins développée en fonction de notre vécu, mais aussi des épreuves auxquelles nous serons confrontés.

La mini-catastrophe arrivée à mes livres exemplifie bien cette résilience, pouvant être si différente d'un individu à l'autre, même s'ils sont confrontés au même événement. En effet, sur une dizaine de livres ayant été arrosés, tous ne sont pas sortis identiques de cette épreuve. Certains étaient plus abîmés que d'autres, plus gondolés. Ils n'avaient pas le même niveau de résilience pour rebondir face à cette pluie. L'un d'entre eux n'y a d'ailleurs pas survécu.

## Pourquoi la résilience est essentielle dans la parentalité ?

Quand on est ou que l'on devient parent, cette résilience prend une nouvelle dimension. L'aventure familiale est souvent jalonnée d'épreuves, d'événements, d'imprévus qui peuvent nous mettre à mal.



### Certains jours :

- Tout semble fluide et léger,
- L'harmonie règne à la maison,
- On se sent confiant dans notre rôle de parent.

### D'autres jours, en revanche :

- La fatigue s'accumule,
- Les doutes s'installent,
- Chaque geste devient plus difficile.

Comme ces livres exposés à l'averse, nous sommes tous différents face aux tempêtes de la parentalité. Certains jours, nous nous sentons solides, capables d'absorber l'humidité sans trop de dommages. D'autres fois, nous avons l'impression que notre encre s'efface peu à peu, que nous perdons le fil de notre propre histoire.

## Accepter l'imperfection pour avancer

Mais la résilience parentale, c'est aussi accepter que l'on ne ressorte jamais inchangé de ces épreuves. Chaque défi, chaque moment de doute, chaque soirée à rassurer un enfant inquiet, chaque matin où l'on puise dans des réserves insoupçonnées, tout cela nous transforme. Nos pages peuvent être froissées, notre couverture marquée par le temps, mais l'histoire continue de s'écrire.

Si nos enfants sont nos lecteurs, alors ce que nous leur transmettons, bien au-delà des mots, c'est cette capacité à traverser les intempéries, à réparer ce qui peut l'être, à accepter ce qui ne l'est pas et à continuer d'avancer. C'est leur montrer qu'il n'existe pas de parent parfait, mais des parents qui aiment, qui essaient, qui chutent parfois et qui se relèvent. Tout comme ces livres qui, même abîmés, ont toujours tant à raconter.

## Conclusion : continuez à écrire votre histoire

Alors, chers parents, **ne craignez pas les averses**. Elles font partie du voyage. Et si parfois vous avez l'impression que l'encre de votre histoire s'estompe, souvenez-vous qu'il suffit souvent **d'un peu de temps, de bienveillance et de soutien pour continuer à écrire la suite**.



Jessica Libert

Thérapeute parentale et familiale