

INFO SS.CC. SŒURS N° 12 – 20 JANVIER 2014

"Quand je suis faible,
c'est alors que je suis fort"

2Cor. 12, 10



L'année 2013 est terminée et nous pouvons dire, avec un regard de foi, qu'elle fut une année de grâces et de bénédictions car le Seigneur était avec nous. Il est vrai que la souffrance de notre monde, qui semble augmenter, ne nous laisse pas insensibles, mais nous avons la certitude que Dieu est à l'œuvre, son Esprit souffle un air frais qui se manifeste dans le mouvement de solidarité de notre monde, dans des attitudes et des situations nouvelles, dans le désir de changement.

Nous-mêmes nous sentons ce mouvement de l'Esprit au niveau personnel, communautaire et congréganiste. Ces derniers temps il a puissamment agit dans notre Eglise à travers le Pape François. Ses attitudes, sa manière de se situer, son Exhortation Apostolique « *Evangelii Gaudium* » sont une porte qui s'ouvre vers le futur, un appel à l'espérance, à ouvrir le Règne à tous. Le Pape nous

Le Pape nous invite à sortir de son confort pour oser aller aux périphéries qui ont besoin de la lumière de l'Évangile

invite à porter à tous l'Évangile de la joie, à être une « *Eglise qui sort* », à plus nous impliquer et à accompagner notre humanité blessée et souffrante, à « *sortir de son confort pour oser aller aux périphéries qui ont besoin de la lumière de l'Évangile* » (EG 20). Pour réaliser ce projet d'amour universel nous avons besoin de temps de rencontre et d'intimité avec Jésus.

Prendre conscience que Dieu agit, sentir les touches habiles de son Esprit, tout cela nous donne la confiance nécessaire pour croire que l'année qui commence sera bénie par l'Amour et la Miséricorde de Dieu notre Père.

Dans le processus que nous sommes en train de vivre, concernant « *le nouveau visage de la Congrégation* », nous pouvons dire avec joie et espérance que le chemin que nous allons parcourir cette année est entre les mains de Dieu. Laissons-le, Lui le Bon Pasteur, nous conduire, « *Le Seigneur est mon berger rien ne saurait me manquer...* » (Ps 23,1). Comme tout nouveau chemin, nous aurons cette année de nouveaux défis et de nouvelles exigences qui nécessiteront des réponses. Réponses que peut-être, à certains moments, il nous sera difficile de donner et d'assumer. Ne

soyons pas étonnés, ce chemin par moment nous conduira au désert, « *je la mènerai au désert et je lui parlerai au cœur* » (Os 2,16), là Il nous demandera quelque chose de nouveau, peut-être de laisser quelque chose auquel nous sommes attachées.

Dans ces moments-là, comme nous sommes constituées d'argile, nous pourrions sentir une profonde fragilité et vulnérabilité. Cependant cette expérience peut être une opportunité pour nous laisser guider et accompagner par Celui qui peut tout et dire avec l'apôtre Paul « *quand je suis faible, c'est alors que je suis fort* » (2Cor 12,10). C'est vrai que notre être est marqué par la vulnérabilité mais c'est encore plus vrai qu'il est marqué par « *Celui qui peut tout* » au cœur de notre pauvreté et Il nous redit une fois encore « *ma grâce te suffit* ». C'est en Lui que nous trouvons la force, le courage et la résilience pour qu'ensemble et en communion nous puissions parcourir ce nouveau chemin de Congrégation.

C'est dans le Seigneur que nous trouvons la force, le courage et la résilience.

fragilité et vulnérabilité. Cependant cette expérience peut être une opportunité pour nous laisser guider et accompagner par Celui qui peut tout et dire avec l'apôtre Paul « *quand je suis faible, c'est alors que je suis fort* » (2Cor 12,10). C'est vrai que notre être est marqué par la

Aujourd'hui, on parle beaucoup du « **pouvoir de la résilience** » et de son importance dans les processus humains ; elle est comprise comme la capacité humaine à faire face à des situations adverses, à les surmonter et à en sortir plus fort avec une plus grande énergie pour affronter les défis avec espérance, ténacité et dans une attitude positive, ce qui permet de dépasser les obstacles et de les transformer en opportunités. Aujourd'hui, vu le chemin que nous nous disposons à vivre, il est très important que nous puissions découvrir et reconnaître en chacune de nous et dans nos communautés le pouvoir de la **résilience**, reconstituer nos besoins spirituels, émotionnels, relationnels et physiques, pour avoir suffisamment d'énergie et être capable d'agir avec courage, profondeur et générosité face aux exigences du chemin.

C'est pourquoi je vous invite à prendre du temps pour découvrir cette merveilleuse force qui se cache au cœur de l'attitude de la résilience et à la retrouver dans chacune, comme cette perle précieuse qui peut faire beaucoup de bien à tous ceux qui l'entourent.

Reconstituons nos besoins spirituels, émotionnels, relationnels et physiques.

Il existe beaucoup de publication sur la résilience, c'est pourquoi je vais me contenter d'une petite présentation et je laisse la responsabilité à chacune et aux communautés de chercher les moyens pour poursuivre la réflexion.

La Résilience

C'est la capacité qu'a l'être humain d'affronter et d'assumer les situations adverses, de regarder les obstacles et les difficultés comme des opportunités, de réagir positivement face à des circonstances déstabilisantes, d'apprendre d'elles, de les assumer et d'en être transformé positivement.

C'est la capacité à rester debout quand les tempêtes menacent et font rage ; rester debout ne signifie pas être rigide, inflexible, incapable de sentir le malaise, la douleur, l'émotion... il faut être flexible et avoir une vision d'ensemble, pour savoir quand est venu le moment de larguer les amarres et de se lancer vers une nouvelle direction. Les crises sont nécessaires pour la croissance humaine et spirituelle, elles sont des opportunités pour grandir et elles nous permettent de découvrir et de développer nos capacités, qui sont souvent méconnues, ignorées ou cachées.

« Cela demande d'aborder la vie avec espérance, sans oublier d'être réaliste ; une telle personne est consciente de la réalité mais elle n'en reste pas prisonnière, elle se projette dans le futur, se fixe des objectifs viables et les réalise. Elle croit que l'amour a le dernier mot sur le mal et la mort et

elle converti la difficulté en défi, se libérant des chaînes opprimantes appelées « circonstances » ou du fameux « destin ». (Rosa Ma.B.)

La dynamique de la résilience est très présente dans la bible. Dans le fond, elle est éminemment biblique, c'est la transformation d'un mal ou d'un bien mineur vers un plus grand bien, c'est passer de la nuit au jour, des ténèbres à la lumière... elle est présente dans l'Ancien comme dans le Nouveau Testament, par exemple : dans l'histoire du peuple juif, dans la traversée de la mer rouge et du désert ; durant l'occupation et l'Exil... ; dans les miracles de Jésus, parfois difficiles à comprendre, et dans de nombreuses histoires personnelles. Dans tous ces moments et ces circonstances il y a cette dynamique vers « un *plus* de vie ».

Les piliers de la résilience

Ignacio Martin Morales, distingue et décrit 8 piliers :

1. **Une estime de soi positive.** C'est la base des piliers, cette capacité de s'aimer soi-même et d'aimer les autres, de reconnaître que l'on est une personne de valeur et en plus l'affirmer.
2. **L'introspection.** C'est l'art et la capacité de se remettre en question face à nos actions, notre état d'âme ou de conscience et donner une réponse honnête.
3. **L'indépendance.** C'est être capable de mettre des limites entre soi et les autres. Savoir maintenir une distance physique et émotionnelle sans tomber dans l'isolement.
4. **La Relation.** C'est la capacité d'entrer en relation, de créer des liens et une intimité avec les autres et en même temps trouver un équilibre entre son besoin d'affection et le fait de se donner aux autres.
5. **L'initiative.** C'est la capacité et l'envie de relever des épreuves chaque fois plus exigeantes, en se responsabilisant et en ayant le contrôle de situations difficiles et conflictuelles.
6. **Le sens de l'humour.** C'est la capacité à rire dans la difficulté, ce qui permet de s'épargner des sentiments négatifs, de s'éloigner des tensions, tout en relativisant et en positivisant les problèmes.
7. **La créativité.** C'est la capacité à mettre de l'ordre, de la beauté et un but au milieu du chaos et du désordre. C'est un fruit de la réflexion.
8. **L'esprit critique.** C'est la capacité de produire une analyse critique des causes et des responsabilités dans une situation critique et de prendre les décisions adaptées pour affronter ou changer la situation, en se sentant responsable du résultat de ses propres actions.

Caractéristiques des personnes résilientes (Ana Munoz)

Les personnes résilientes possèdent 3 caractéristiques principales : Elles acceptent la réalité telle qu'elle est ; elles ont la profonde conviction que la vie a un sens ; et elles ont une capacité indéfectible à l'amélioration.

Elles ont aussi certaines qualités :

- Elles sont capables d'identifier de manière précise les causes des problèmes pour empêcher qu'ils puissent se répéter dans le futur. Elles savent remettre les événements dans leur contexte et maintenir une vision d'espérance.
- Elles peuvent contrôler leurs émotions face à l'adversité tout en restant centrées et unifiées même en situation de crise.
- Elles ont le contrôle de leurs impulsions et de leur conduite même soumises à de fortes pressions. Elles ne regardent pas les crises comme des problèmes insurmontables.

- Elles sont optimistes et réalistes, c'est-à-dire qu'elles pensent que les choses peuvent s'améliorer, elles ont une vision positive du futur et pensent qu'elles peuvent avoir un certain control du cours de leur vie, mais sans basculer dans l'illusion.
- Elles se considèrent compétentes et elles ont confiance dans leurs propres capacités. Elles nourrissent une image positive d'elles-mêmes.
- Elles font preuve d'empathie, c'est-à-dire qu'elles ont la capacité de comprendre les émotions des autres et de connecter avec elles.
- Elles profitent de toutes les opportunités, défis et relations, qui vont leur permettre de mieux se connaître elles-mêmes.

Comment être une personne génératrice de résilience ?

L'association américaine de psychologie propose 10 postures pour construire la résilience :

- 1. Nouer des relations.** Il est important de nouer de bonnes relations avec des personnes qui ont une place signifiante dans notre vie. Accepter de l'aide et du soutien de personnes qui nous aiment et nous écoutent.
- 2. Ne plus voir les crises comme des obstacles insurmontables.** On ne peut pas faire en sorte qu'il n'y ait jamais de situations conflictuelles, mais on peut changer la manière de les interpréter et de réagir face à elles. Il faut regarder plus loin et avoir une vision positive.
- 3. Accepter que le changement fasse partie de la vie.** Il arrive que dans des situations difficiles on ne puisse pas atteindre le but qu'on s'était fixé. Savoir accepter les circonstances qui ne peuvent être changées aide à se focaliser sur celles qui, si elles ne sont pas améliorées, peuvent se détériorer.
- 4. Se mobiliser vers les objectifs.** Développer des objectifs réalistes au lieu de se focaliser sur des tâches que l'on ne pourra jamais réaliser. S'interroger sur ce qui est possible de faire aujourd'hui et qui peut aider à avancer en direction de l'objectif final.
- 5. Savoir prendre des décisions.** Face à l'adversité, agir de la meilleure façon possible. Prendre des décisions vaut mieux que d'ignorer les problèmes et les tensions et rêver qu'ils disparaissent.
- 6. Prendre les moyens de se connaître soi-même.** Il n'est pas rare à la fin d'une épreuve que les personnes disent avoir appris quelque chose d'elles-mêmes ; elles ont grandi au niveau personnel et elles ont une plus grande et meilleur appréciation de la réalité.
- 7. Cultiver une image positive de soi-même.** Croire en sa capacité à résoudre les problèmes et faire confiance à ses intuitions.
- 8. Savoir prendre du recul.** Au cœur d'une situation douloureuse, essayer de prendre du recul pour rechercher les causes du problème à un niveau plus large. Eviter d'amplifier la situation.
- 9. Ne jamais perdre l'espérance.** Une vision optimiste permet d'attendre des jours meilleurs. Essayer de visualiser ce que l'on veut au lieu de se préoccuper de ce dont on a peur.

Prendre soin de soi. Prendre en compte ses besoins et ses désirs. Prendre soin de soi aide à maintenir l'esprit et le corps prêts à affronter les situations qui nécessitent de la résilience.