



Moi, rÃ©siliente !

Description

Ninja a expÃ©rimentÃ© ce que le neuropsychiatre Boris Cyrulnik a lui-mÃªme vÃ©cu puis thÃ©orisÃ© : elle a trouvÃ© le ressort suffisant pour rebondir et dÃ©passer ses traumatismes. Hommage au grand homme.

Par Ninja.

J'ai une admiration sans borne pour le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, 89 ans, aujourd'hui ! Je lâ'ai lu et aussi rencontrÃ© dans la librairie rouennaise lâ'ArmitiÃ©re.

Son autobiographie *Sauve-toi, la vie t'appelle*, m'a particuliÃ©rement touchÃ©e. Il y raconte son enfance. NÃ© en 1937, il avait trois ans quand Bordeaux s'est retrouvÃ©e occupÃ©e par les Allemands. Pour lui Ã©viter la dÃ©portation, ses parents, d'origine juive, le confient Ã une pension. Le petit Boris ne les reverra jamais : ils ont Ã©tÃ© arrÃ©tÃ©s et mourront en dÃ©portation. Il est ensuite cachÃ© par une institutrice, Marguerite Farges. Lors de la rafle de 1944, (il n'a pas encore sept ans), il est arrÃ©tÃ© mais il parvient Ã se cacher puis Ã s'Ã©vader. Il sera ensuite pris en charge par diffÃ©rentes personnes d'un rÃ©seau de Justes. A la fin de la guerre, il Ã©tait quasi autiste. Il Ã©tait nul Ã lâ'Ã©cole. Mais sa tante Dora, retrouvÃ©e aprÃ©s la guerre, a su le rÃ©chauffer et, avec cette chaleur familiale, il s'est enfin senti bien. Il s'est mis Ã apprendre. Et pour donner un sens Ã sa vie et il est devenu psychiatre, bien qu'il eÃ©t rÃ©vÃ© d'Ã©tre archÃ©ologue. Il a bien fait car il a thÃ©orisÃ© puis vulgarisÃ© le concept de la rÃ©silience, c'est-Ã -dire la capacitÃ© Ã surmonter un choc traumatique.

Ce livre m'a beaucoup parlÃ© parce que j'ai connu moi aussi un parcours difficile. J'ai Ã©tÃ© confrontÃ©e Ã la dÃ©pression, Ã la maladie mentale de plusieurs membres de ma famille, certains se sont mÃªme suicidÃ©s ! Moi-mÃªme, j'ai luttÃ© contre des tempÃªtes mentales. Ce qui a permis de me relever ? Des livres, notamment ceux de Boris Cyrulnik. GrÃ¢ce Ã lui, je n'ai pas cessÃ© d'explorer mon Ã©tre et d'y chercher la joie d'exister.

A mon sens, quand on s'est trouvÃ©, que lâ'on est en accord avec soi, c'est plus facile de se tourner et d'Ã©couter les autres. Alors, malgrÃ© le contexte actuel, restons confiants et cultivons les grains de la solidaritÃ©, de lâ'amitiÃ© et la rÃ©colte sera bonne, malgrÃ© les intempÃ©ries !

Categorie

1. Humeurs

date création

29/05/2026