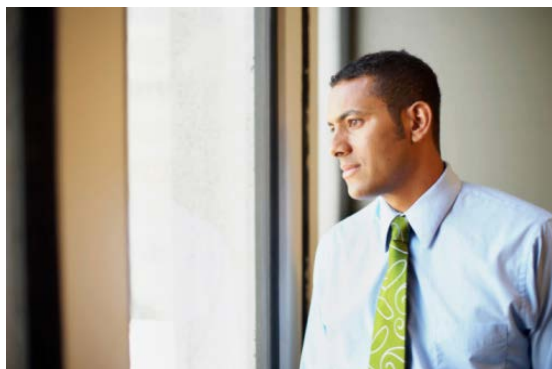


- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

Rebondir quoi qu'il arrive...



Les différents sens du terme « rebondir », largement utilisé dans le domaine du management et du Développement personnel, possèdent de quoi déclencher l'imagination. Le Petit Robert, quant à lui, symbolise en donnant une définition sans ambiguïté aucune, puisqu'il assure que « rebondir », c'est « prendre un nouveau départ »...

Chantal Calatayud, psychanalyste et auteur, explique dans un article didactique intitulé « Tout le monde peut réussir » que *l'existence, toute faite d'énergie, amène à passer des caps successifs et chaque épisode douloureux survient pour indiquer que le moment de bouger est arrivé.* L'intensité et la durée de ces épisodes douloureux varient selon chaque individu, allant de la simple perte de ses clés d'appartement aux somatisations, en passant par les trahisons sociales ou affectives. Mais paradoxalement, peu importe, à condition toutefois de voir les choses autrement et d'abandonner la victimisation. Il est effectivement toujours possible de jouer les bonnes cartes à un moment ou à un autre.

Un autre regard

Évaluer et changer de point de vue fait partie de la vie, affirmait Gandhi. Changer son regard consiste à commencer par stopper progressivement les ruminations négatives liées à une situation déstabilisante. Les psychothérapeutes conseillent ici de quitter le statut de victime, toujours invalidant, en analysant les faits pour pouvoir se poser les bonnes questions et leur apporter, de fait, des réponses justes. Exemple ? L'infidélité. Certes, la trahison est douloureuse. Pourtant, il s'agit de mettre en miroir cet état de fait pour pouvoir repartir du bon pied. S'interroger sans se lamenter permettra de rebondir et de tourner la page : *En quoi cette infidélité m'aide-t-elle à porter un autre regard sur l'idéalisation de ma vie de couple ? Suis-je prêt(e) à pardonner (sans pour autant excuser) un comportement qui n'est peut-être que la manifestation visible d'un malaise conjugal que je n'ai pas voulu, ou pu, prendre en compte au quotidien ? Ou s'agit-il d'une transgression qui ne supporte pas la poursuite de ma relation conjugale telle que je la conçois ?* À l'issue de cette saine réflexion, dans tous les cas, il faut développer une attitude (ni bourreau, ni victime) qui aboutisse à une prise de décision équilibrée : explication franche et réaliste ou demande de divorce...

La sublimation

Boris Cyrulnick a emprunté le terme « résilience » au vocabulaire de la physique pour désigner cette capacité que tout être humain abrite potentiellement pour surmonter ses traumatismes. Selon lui, une personne sur deux est confrontée, au cours de son existence, à une situation extrême telle qu'un inceste, un viol, un deuil, une maladie grave, une guerre. Tim Guénard est un exemple parmi beaucoup : *Ma vie est aussi cabossée que mon visage. Mon nez, à lui seul, compte vingt-sept fractures...* Ainsi s'exprime cet homme. Il témoigne dans son ouvrage « Plus fort que la haine », publié aux Éditions J'ai lu, que le pire n'aura jamais le dernier mot et que l'on peut revenir de l'enfer de la détresse. Tim (Philippe étant son prénom officiel) Guénard est



Découvrez en 1 clic vos nouveaux magazines gratuits

GRATUIT - Je télécharge

né en 1958. Abandonné par sa mère, brutalisé par son père et hospitalisé pendant deux ans et demi, il va connaître l'errance des familles d'accueil et des maisons de correction à la suite d'actes de délinquance. La pratique de la boxe lui permet, dans un premier temps, de canaliser sa haine et son agressivité. Il trouve ensuite l'énergie, grâce à la bienveillance d'un juge, de décrocher un CAP de tailleur sur pierre. Puis sa route croise le Père Thomas *Philippe* (hasard ou coïncidence ?), cofondateur avec Jean Vannier de la Communauté de l'Arche, une fondation s'occupant de handicapés mentaux. Face à ce qu'il découvre, Tim Guénard réalise que rien n'est définitivement désespérant. La haine fait peu à peu place au pardon. Tim Guénard consacre aujourd'hui sa vie à sa femme et à ses enfants mais aussi à l'écriture, et surtout aux jeunes en difficulté auxquels il transmet que, quoi qu'il arrive, il y a toujours une possibilité de rebondir...

Leïla Bouchiki

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Les Mags](#)

[Humanitaire](#)

[Contactez-nous](#)

Mentions légales [Psychanalysemagazine.com](#) ©