

Courage !

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement



Allez courage, c'est la rentrée !

Courage aux enfants qui reprennent le chemin de l'école, de ses rires et ses plaisirs, mais également de ses attentes, ses pièges, ses prises de risque

Courage aux parents qui se sentent tout à coup propulsés dans de multiples impératifs à gérer entre inscriptions, fournitures, horaires à respecter...

Courage à chacun d'entre nous qui avançons sur ce chemin encore si incertain, où se conjuguent doutes, craintes, profonde lassitude de l'insécurité, de l'impossibilité à se projeter dans le temps avec fiabilité.

Ce courage nous nous le souhaitons, nous le convoquons en nous-même, nous l'espérons
Mais courage qui es-tu vraiment ?

Courage est étymologiquement dérivé de « cœur »
« Donner du cœur à l'ouvrage » signifie s'engager avec courage dans une tâche, vers un objectif ou pour une mission. Le courage serait une force de caractère... Dans cette représentation du courage, certains en seraient les heureux héritiers, d'autres seraient nés plutôt faibles et lâches... La psychologie est bien plus complexe. Heureusement. Le courage

n'est pas le Graal d'un type de personnalité. Il est une dynamique, une énergie, dont chacun d'entre nous, selon nos histoires et nos tempéraments peuvent le ressentir et le mobiliser. Le courage est tricoté dans la confiance en Soi qui se tisse au fil des jours, qui fluctue selon les moments, qui n'en a jamais fini de se modifier.

Pour Platon, le courage est la vertu du héros, du guerrier. Dans nos plus archaïques imagos, il en est ainsi. Le courage est assimilé à l'héroïsme, à ceux qui se battent et brave la peur et le danger pour sauver un bout de notre humanité. Ce courage est indiscutable. Mais il est faux de l'associer à une absence de peur. Le courage c'est avoir peur mais pouvoir trouver les ressources en Soi pour y aller quand même. Se servir de la peur comme un allié fidèle dans notre mise en action et non comme le frein de l'inertie.

Il y a le courage que nous souhaitons à la famille endeuillée qui doit traverser le chagrin de la perte d'un être aimé. Le courage que nous insufflons à nos jeunes, à nos étudiants, qui vont mobiliser toutes

leurs ressources face aux enjeux, aux concours, aux examens.

Il y a le courage avec lequel nous cherchons à envelopper nos malades, tous ceux qui souffrent, qui en ont tant besoin pour affronter la douleur, quel soit physique ou psychologique.

Il y a le courage de tous ces parents qui accompagnent coûte que coûte leur enfant, quelles que soient leurs différences ou leur handicap.

Et tant d'autres courages extraordinaires.

Mais le courage est bien plus multiple et souvent bien plus ordinaire. Le courage a des nuances, des aspérités, de magnifiques visages cachés qu'il est important de pouvoir éclairer. Nous devrions plutôt parler des courages. Comme nous l'enseigne Jean-Louis Servan-Schreiber, il y a le courage mais surtout les courages qui sont comme des clés pour passer les portes du quotidien.

Des courages qui sont le fruit de décisions sans cesse renouvelées. Le courage de se lever de notre lit le matin, de ranger encore mille fois les mêmes jouets, de répéter avec patience une sixième fois la même consigne aux enfants. Le courage de faire juste ce qu'il faut, un peu mais pas trop. Le courage d'y aller ou de repartir. Le courage de choisir et de décider encore d'emprunter ce chemin. Le courage de faire face, d'affronter, d'exprimer ses opinions et dans le même mouvement d'écouter sincèrement, pleinement, les opinions des autres. Le courage d'affirmer ses valeurs, de les faire respecter tout en accueillant avec bienveillance celles des autres. Le courage de dire oui, de dire non, de s'engager. D'accélérer encore. De ralentir, de respirer. Le courage de se tromper, de ne pas être parfait, de se sentir et de se montrer faible dans le regard des autres. Profondément imparfait. Le courage d'aimer. De rester, de partir ou de laisser l'autre s'envoler.

Nous sommes tous des héros du quotidien et ces formes de courage s'ignorent souvent

Le courage est encore trop assimilé à un mouvement frontal, presque violent, à une forme d'acharnement à se bagarrer, à se battre envers et malgré tout pour avancer coûte que coûte. Évidemment ce courage est admirable. Tenter une nouvelle fois, ne pas abandonner. Encore un effort, un nouvel essai, une autre chimie. Réfléchir encore et encore. Chercher une solution, se contorsionner, pousser madame, pousser !

Jusqu'au jour où... tout bascule. Ce jour où le courage par la force, dans la lutte, se retourne contre nous et nous piège. Tout est bloqué, crispé... nous voilà face à une autre demande, face à un besoin de courage bien différent. Le besoin de renoncer au précédent pour accueillir en nous le courage de l'acceptation. Ce passage-là est acrobatique, fluctuant, fragile. Il sollicite nos plus puissantes capacités de discernement, notre intelligence au sens noble du terme, notre sensibilité, notre intuition, l'ensemble de nos émotions.

Passer de la lutte à l'acceptation ce n'est pas nier, fuir ou éviter. Encore moins abandonner ou se résigner. C'est ouvrir grand les yeux pour accueillir cette réalité qui se déploie malgré nous. Baisser les armes du contrôle, de la maîtrise pour embrasser celle de la confiance en la vie, en la mort aussi. Accepter que, ce qui est là, soit là.

C'est très différent de la résignation. Se résigner c'est un peu se mentir à soi-même. On se résigne à la situation tout en caressant toujours au fond de nous-même le secret espoir d'un changement. Se résigner c'est quitter la vie pour passer en mode survie, s'agripper à une position de victime, esclave de la situation que l'on continue à endurer. La plainte devient notre crédo, notre focus se rétrécit.

Le courage de l'acceptation demande une forme de renoncement et d'abandon. De celui que j'étais avant, de ce que je voulais et que je désirais ardemment. Il demande de se dégager de nos schémas de pensée, de nos automatismes, de certaines de nos convictions, il sacrifie parfois des rêves. Mais au lieu de nous laisser dans le désespoir, de nous figer dans l'échec et la tristesse, il ouvre une nouvelle brèche, celle du changement. Il nous dit « *alors danser maintenant* ». Un pas de côté encore. Voilà vous y êtes, toujours en mouvement ! Danser d'un mouvement de vie à un autre. Rester dans la vie parce que le spectacle continue. Composer avec cette réalité que l'on ne peut modifier. Continuer à être soi-même tout en étant toujours un peu différent.

En prenant la liberté de modifier un peu la belle citation de Marc-Aurèle, nous pourrions oser dire « Mon Dieu, donne-moi le courage de me battre pour changer ce qui peut l'être, le courage d'accepter ce qui ne peut être changé, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre ».