

Après la pluie, le beau temps...

Voir le positif qui peut naître de la difficulté

À tous égards, 2020 a été une année difficile pour de nombreuses personnes dans le monde. La pandémie de COVID-19 a fait naître une liste inédite de restrictions, de dangers et de difficultés, et a provoqué beaucoup de souffrances.

Cependant, les difficultés font parfois émerger de nouvelles opportunités, une croissance nouvelle, et d'autres « bonnes choses ».

La présente fiche d'information aborde le positif qui peut naître de la difficulté, notamment le type de croissance qui peut émerger, et les actions que nous pouvons mettre en place pour faire en sorte que des choses positives surviennent, en effet, à la suite de difficultés.

Les « bonnes » choses qui peuvent naître de la difficulté

Nous sommes probablement tous convaincus, à un certain niveau, que du positif peut naître de la difficulté. Mais, quelles sont certaines de ces choses positives qui peuvent émerger ?

- ✓ Des relations plus profondes, et plus étroites
- ✓ Une meilleure connaissance, un plus grand respect, et une meilleure appréciation des autres
- ✓ De nouvelles identités, relations et affiliations
- ✓ Une perspective plus large et une meilleure compréhension des expériences/difficultés vécues/rencontrées par les autres
- ✓ Plus d'empathie
- ✓ Plus de gratitude
- ✓ Une plus grande appréciation du présent, et une foi en l'avenir
- ✓ Davantage de patience
- ✓ Une plus grande tolérance à l'incertitude et à la douleur
- ✓ Une plus grande capacité à faire face aux facteurs de stress et aux tracas de la vie quotidienne
- ✓ Être un modèle ou une source d'inspiration pour les autres

Comment du positif peut-il naître de la difficulté ?

En quoi les épreuves et les souffrances peuvent-elles donner lieu à des choses positives ? S'agit-il d'un processus mystérieux et aléatoire ou, au contraire, d'un processus logique ?

Tout n'est pas aléatoire et mystérieux, même si cela peut parfois sembler l'être. Par exemple, après avoir été licencié(e) d'un emploi que vous aimez, vous pourriez, au bout de 6 mois, trouver un nouvel emploi et y rencontrer, dès le premier jour, la personne que vous finirez par épouser.

Toutefois, le plus souvent, on a le sentiment que les bonnes choses qui nous arrivent après de grandes difficultés sont durement gagnées, et davantage de notre fait que dues au hasard. Lorsque de bonnes choses émergent d'événements tels qu'une maladie grave, un accident, une rupture amoureuse, des problèmes de santé mentale, de grandes difficultés familiales... ces bonnes choses sont généralement, au moins en partie, le résultat de la *façon dont* nous réagissons à ces difficultés.

Alors, comment ce processus fonctionne-t-il ? Il s'agit-là d'une question particulièrement complexe que de nombreux chercheurs, professionnels de la santé mentale, et chefs religieux/spirituels ont passé beaucoup de temps à explorer. Mais, pour résumer, la réponse pourrait-être la suivante :

À la suite de difficultés, les choses que nous considérons comme positives – celles que nous aimerions voir dans nos vies – agissent souvent comme des voies qui nous rapprochent de ces résultats... ou nous en éloignent.

Observons ce qui se passe dans les relations...

Prenons les relations à titre d'exemple. Beaucoup des choses positives que nous avons énumérées précédemment sont liées aux relations. Le fait de souffrir et de lutter contre les difficultés peut souder les personnes, et mener à des relations plus riches, plus profondes, plus étroites, et de meilleure qualité.

En période de souffrance et de lutte contre les difficultés...

Est-ce que nous

- Partageons ce que nous vivons et ressentons avec les autres ?
- Acceptons l'aide et le réconfort des autres ?
- Apprenons des expériences des autres, explorons de nouveaux aspects de notre identité, et nous engageons dans de nouvelles communautés ?
- Faisons suffisamment attention aux autres (p. ex., est-ce que nous leur exprimons notre appréciation ou reconnaissance de ce qu'ils vivent ?)

Ou est-ce que nous

- Nous isolons des autres, les excluons, nous renfermons sur nous-mêmes, et projetons sur eux notre frustration, notre chagrin, notre peur et notre colère ?

Si nous partageons nos expériences avec les autres, etc., ces relations vont probablement s'approfondir et se renforcer avec le temps. Certaines difficultés (telles que les maladies chroniques ou le fait d'avoir un enfant souffrant d'un handicap) peuvent aussi nous introduire dans groupes entièrement nouveaux, autour de cette nouvelle facette de notre identité. Cela peut nous donner l'occasion de nouer des nouvelles relations qui peuvent être précieuses.

La manière de voir les choses est importante

D'autres catégories de résultats positifs qui peuvent découler de difficultés, en lien avec notre manière de voir les choses et notre regard sur la vie. Observez le diagramme ci-dessous :



La plupart d'entre nous voulons plus de ces choses dans nos vies, et (tout comme les relations), beaucoup de ces choses positives que nous voulons peuvent devenir une discipline, une pratique, et nous guider vers une manière de voir les choses positives et l'adoption d'un regard sur la vie plus mature – ce que nous voulons tous. Voici comment cela peut fonctionner dans certains domaines.

Pratiquer la gratitude : La gratitude est une reconnaissance pour ce que nous recevons et le positif dans nos vies, qu'il soit tangible ou intangible. Dans ce processus, nous reconnaissons généralement que la source de ce positif se trouve, au moins partiellement, en dehors de nous-mêmes. Ainsi, la gratitude nous aide également à nous connecter à quelque chose de plus grand que nous-mêmes en tant qu'individus – que ce soit à d'autres personnes, à la nature ou à une puissance supérieure. Les chercheurs en psychologie positive associent fortement et systématiquement la gratitude à un plus grand bonheur. La gratitude aide les gens à ressentir des émotions plus positives, à savourer les moments heureux, à améliorer leur santé, à faire face à l'adversité, et à établir des relations plus solides.

Faire attention aux aspects positifs : Nous sommes nombreux à avoir tendance à nous concentrer et nous rappeler des choses négatives et des risques, plutôt que sur les aspects positifs. Or, nous pouvons

apprendre à reconnaître et à nous concentrer sur les choses positives, par exemple en trouvant, nommant, et célébrant, de manière intentionnelle, les coins de ciel bleu au milieu de l'orage. Développer cette capacité nous aide à ressentir des émotions positives et à limiter la place que nous accordons à nos émotions négatives, comme la tristesse et le chagrin. La recherche a même montré que la pensée positive et l'optimisme renforcent notre système immunitaire. Cela crée un cercle vertueux : cultiver les émotions positives conduit souvent à éprouver des émotions plus positives encore, à créer de nouvelles relations, et à apprendre de nouvelles choses.

Écouter et vraiment chercher à comprendre les histoires ou expériences similaires des autres peut non seulement aider (dans le meilleur des cas) à apporter de l'espoir et de nouvelles perspectives, mais aussi à renforcer notre empathie et notre patience.

Chercher et voir un sens et un but à la souffrance peut nous aider à mieux y faire face. Nous supportons davantage de souffrance, plus longtemps, si nous pensons qu'elle est utile. Cependant, le fait de trouver un but et du sens à la souffrance est, le plus souvent, quelque chose que nous construisons ou façonnons à partir de la souffrance, et non quelque chose qui nous tombe dessus, tout cuit.

Encore une fois, on voit que cultiver ces qualités n'est généralement pas quelque chose de spontané. Nos choix, nos actions et nos pensées, évoluant au fil du temps, peuvent nous aider à nous orienter vers le genre de résultats positifs que nous voulons tous... ou à s'en éloigner. On voit aussi que ce processus peut prendre de l'ampleur au fil du temps, nos actions et nos interactions s'alimentant mutuellement, ce qui crée un cercle vertueux... ou le contraire.

Mais c'est plus compliqué que ça !

Nous venons d'aborder quelques pistes de réflexion sur la façon dont le positif peut naître de la difficulté. Mais il s'agit-là d'une question compliquée. Voici donc quelques réflexions sur certains écueils ou certaines mises en garde.

Le positif est loin d'être garanti. Il peut arriver qu'aucune chose positive n'émerge de nos difficultés, de notre souffrance, ou de notre combat pour faire face. Parfois, les difficultés peuvent au contraire générer moins de patience, moins de tolérance au stress, et diminuer notre foi en l'avenir. Souvent, il ressort des difficultés un mélange de choses « positives » et « négatives » (ou, en tout cas, « inconfortables » ou « indésirables »).

La pensée positive peut aussi être, parfois, démesurée ou irréaliste. On peut, par exemple, très rapidement, ne voir que les « coins de ciel bleu », sans prendre en compte notre douleur et inconfort. En fait, l'idéal est de pratiquer la reconnaissance TOUT EN prenant pleinement conscience de la réalité et de l'intensité de notre douleur, sans penser que la première doit annuler l'autre.

Se mettre trop de pression pour « bien gérer les difficultés » ne fait qu'engendrer un fardeau supplémentaire et des sentiments de culpabilité, de honte et de dépassement. Les personnes ayant réussi et tournées vers la performance sont les plus exposées à ce problème.

Aider les autres à gérer la difficulté est difficile. Par exemple, lorsque l'on essaye d'aider les autres, on risque très souvent de leur dire qu'ils « doivent penser de manière plus positive », de trouver des raisons ou des solutions à leur douleur à leur place, ou d'identifier pour eux les choses positives.

Que pouvons-nous faire, dans les moments difficiles, pour favoriser les choses positives ?

Sur la base de tout ce que nous avons vu précédemment, que pouvons-nous faire, dans les moments difficiles, pour nous aider à atteindre les résultats positifs que nous espérons ? Voici quelques idées :

1. **Pratiquer la gratitude.** Par exemple, tenir un journal de gratitude ou de prière. Vous pouvez également chercher « exercices de gratitude » dans Google : les résultats seront nombreux.
2. **Chercher et reconnaître les « coins de ciel bleu ».** Faites cela pour *vous-même*. Partagez ces pensées avec les autres (écouter avec sincérité les autres parler de leur vécu est souvent d'une grande aide pour eux).
3. **Pensez aux moments difficiles que vous avez vécus par le passé et identifiez les choses positives qui en ont émergé, et en quoi ces moments difficiles vous ont permis de grandir et d'évoluer.** Analyser la manière dont on a fait face et grandi grâce aux difficultés du passé, permet de se rappeler de sa force et de sa capacité de résilience, et favorise un sentiment protecteur et stimulant de force et de confiance.
4. **Écoutez attentivement les témoignages des autres.** Rechercher les témoignages d'autres personnes ayant vécu des difficultés similaires nous aide à acquérir de nouvelles compétences et perspectives, favorise l'empathie, et insuffle un sentiment d'espoir, d'autonomisation et de solidarité.
5. **Faites des choses divertissantes qui vous procurent joie et plaisir.** Il est toujours important, dans les moments difficiles ou douloureux, de faire (en toute sécurité) des choses qui soient *divertissantes*. Passez du temps à faire les choses qui vous rendent heureux(-se) - des choses qui vous procurent joie et plaisir.
6. **Soyez généreux(-se).** Dans les moments les plus sombres, faire preuve de gentillesse ou de générosité envers les autres est un autre moyen efficace de stimuler notre humeur, de nous sentir mieux, et de nouer des relations. Cette amélioration de l'humeur et ce sentiment d'accomplissement positif peuvent avoir de puissants effets bénéfiques secondaires.
7. **Créez quelque chose.** Écrivez, peignez, cuisinez, nettoyez/organisez. Créer quelque chose est souvent un moyen efficace de trouver ou d'affiner un sens et un but.
8. **Trouvez des mantras ou des choses qui vous ancrent qui fonctionnent pour vous.** Les mantras sont des vérités qui vous aident à vous accrocher à des visions de la vie utiles.

Parlez-en...

Pourquoi ne pas discuter davantage de cela avec vos collègues et vos amis ? N'hésitez pas à leur envoyer la présente fiche d'information et à utiliser notre brochure qui l'accompagne, « *Guide de discussion : Après la pluie, le beau temps* » pour discuter de vos expériences les uns avec les autres.