

# INARRÊTABLE

L'Homme Dauphin

**THIERRY CORBALAN**

EXTRAIT — LA RÉSILIENCE

**« Je n'ai pas choisi ce qui m'est arrivé  
mais je choisis ce que je fais avec mon nouveau  
corps. »**

# La résilience

Mes parents traversent des années difficiles suite aux événements d'Algérie en 1962. Ils nous protègent mon frère et moi pour que la vie soit agréable, même si les difficultés qu'ils rencontrent les plongent dans une grande incertitude. Ils abandonnent tout ce qu'ils ont construit et se retrouvent dans un autre pays une main devant, une main derrière avec une vie à reconstruire. Il faut beaucoup de force morale pour se lancer dans cette aventure après avoir débarqué au port de Toulon. À l'époque le mot résilience ne faisait pas partie du vocabulaire habituel, même si ce phénomène psychologique accompagne certains. Une personne qui se sortait d'une situation difficile faisait preuve de courage. Aujourd'hui on dit qu'elle fait preuve de résilience.

## QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

La résilience est à l'origine la capacité d'un matériau à absorber de l'énergie quand il se déforme sous l'effet d'un choc, il peut ainsi retrouver sa forme initiale, tel un arbre qui plie sous le vent, mais ne se brise pas. Cette définition s'est ensuite étendue à la capacité d'un corps, d'un organisme, d'une espèce, d'un système, d'une structure à surmonter une altération de son environnement. C'est la capacité à se relever après une épreuve, à s'adapter aux changements et à trouver la force de continuer

malgré les difficultés. C'est un voyage intérieur, un cheminement vers la force et la sagesse.

La résilience, ce n'est pas l'absence de douleur, mais la capacité à la traverser. C'est apprendre à accepter les choses que l'on ne peut pas changer et à se concentrer sur ce que l'on peut contrôler. C'est cultiver l'espoir, même dans les moments les plus sombres. En apprenant à gérer le stress, à développer son intelligence émotionnelle et à se créer un réseau de soutien, on peut renforcer notre capacité à faire face aux défis de la vie. La résilience est un cadeau précieux. C'est la promesse d'un avenir plus lumineux, malgré les tempêtes que nous traversons.

Au XVe siècle au Japon est apparu un art de reconstruction des porcelaines et céramiques appelé Kintsugi. Les vaisselles brisées sont réparées avec des laques provenant de résines de plantes et les réparateurs japonais apportent une touche esthétique particulière en y ajoutant de la poudre d'or.

Cela relève d'une philosophie qui prend en compte le passé des objets, leur histoire et donc les accidents éventuels qu'ils ont pu connaître. La casse d'une céramique ne signifie plus sa fin ou sa mise au rebut, mais un renouveau, le début d'un autre cycle et une continuité dans son utilisation.

Il ne s'agit pas de cacher les blessures (réparations), mais de les mettre en avant. L'être humain doit vivre avec ses blessures, les cacher aux autres ne lui permet pas de les accepter, ce qui est la condition nécessaire pour entrer dans une phase de résilience avant de se reconstruire. Ne trouvez-vous pas une grande similitude entre ces deux situations ?

L'homme depuis la nuit des temps a dû faire preuve de résilience pour survivre. La résilience est probablement née avec l'humanité elle-même. Elle apparaît notamment dans de nombreux écrits de l'Église catholique qui parlent d'espérance, même en présence de souffrance, et qui expriment une profonde confiance dans les forces positives dont dispose l'être humain, dont la foi.

Lors d'un traumatisme, nous pouvons perdre confiance en la vie, en nous et en certaines personnes, nous recroqueviller sur nous-mêmes. Nous nous sentons comme pris au piège de notre passé et nous avons du mal à reprendre la route et nous tourner vers l'avenir. Justement, la résilience a cette capacité à supporter les chocs de la vie, à nous permettre de nous relever, à nous projeter et à aller de l'avant après un échec, un rejet, une agression, un trauma, un abus, une situation de détresse, une maladie, etc.

La résilience est un phénomène psychologique qui permet de modifier notre regard sur une épreuve pour trouver la petite étincelle qui va donner sens à la vie. Elle va nous faire avancer sur les chemins en cultivant l'espoir et en cherchant appui pour écarter les cailloux qui peuvent encore blesser.

De nature positive et malgré mon terrible accident, je mets un peu de temps à me reconstruire, puis la résilience me fait comprendre qu'une vie nouvelle m'attend. Je modifie ma façon de penser, je n'ai pas le choix, alors autant faire en sorte que cela se passe le mieux possible. Tout devient plus facile quand on se débarrasse du passé anxiogène qui nous empêche d'avancer sereinement. Il faut accepter ce qui nous est impossible à faire et se concentrer sur les possibilités que la nouvelle vie nous propose. Avant de pouvoir entrer en résilience, il faut accepter son traumatisme, sinon il ne sera pas possible d'évoluer, une simple pensée pourra nous mettre à terre.

**« Oublier les erreurs. Oubliez les échecs.  
Oubliez tout sauf ce que vous allez faire  
maintenant, et faites-le. Aujourd'hui est votre  
jour de chance. » — Will Durant.**

Contrairement à un matériau qui reprend sa forme initiale, ce n'est pas le corps de l'homme qui est résilient mais son Esprit, j'en suis la preuve vivante. La résilience n'a pas le pouvoir de me rendre mes deux bras mais elle me permet de vivre pleinement et de m'intégrer dans la société, elle me permet de réaliser que, malgré mon handicap, je suis toujours en mesure de profiter des cinq sens que possède l'être humain. Quand on prend le temps de s'attarder sur des choses simples, observer, humer, goûter, toucher, écouter, notre existence vaut déjà la peine d'être vécue.

Je n'ai pas choisi ce qui m'est arrivé mais je choisis ce que je fais avec mon nouveau corps.

Finalement, si l'on réfléchit bien, la résilience n'est qu'une banale adaptation au cours de la vie, quelles que soient les circonstances. Le pouvoir de ce phénomène est illimité à condition que l'on reste aux commandes. Nous avons tous des ressources incroyables, certains le savent par expérience, d'autres ont besoin d'une aide extérieure pour en prendre conscience. Il m'a fallu vivre une tragédie pour comprendre que je n'avais pas de limites, que les épreuves que je traverse sont proportionnelles à mon potentiel. Depuis de nombreuses années, j'essaye de repousser mes limites physiques, je ne pense pas les avoir atteintes même en ayant réussi des choses que beaucoup de personnes jugeaient impossibles.

Parfois la vie nous teste et met à l'épreuve notre capacité d'adaptation. Les cinq sens des handicapés sont touchés, mais c'est un sixième sens qui les délivre. Bien au-delà de la volonté, plus fort que tout, sans restriction ce sixième sens qui apparaît, c'est simplement l'envie de vivre.

# S'approprier ses limites

## S'APPROPRIER SES LIMITES

Lors de mon entrée en sixième au collège Louis-Blanc à Béziers, je choisis comme première langue l'anglais, le professeur, monsieur Bonnel, alors que je réponds souvent à ses questions, me lance : « À Corbalan rien d'impossible ! » faisant référence à la devise de Jacques Cœur, grand armateur du XVe siècle, premier Français à établir et entretenir des relations commerciales suivies avec les pays du Levant : « À cœur vaillant rien d'impossible ».

Quand aujourd'hui je repense à cette scène, je me dis qu'il n'avait peut-être pas tort. Cinquante-cinq ans plus tard, le docteur Pierre Imbert, le chirurgien-orthopédiste qui m'a opéré du genou droit en 2004, me qualifie « d'inarrêtable » au vu de la longévité de mes résultats sportifs malgré l'amputation de mes deux bras et la reconstruction d'un genou. Peu avant l'opération, il m'avait confié qu'il n'avait pas droit à l'erreur pour réparer mon articulation. Ma longévité sportive, je la dois en grande partie à son geste chirurgical.

À l'âge de quatorze ans, lors d'un entraînement au dojo de l'association sportive de la police de Béziers, je fus projeté par un adversaire de quatre ans mon aîné. Malheureusement, le contact avec le tatami se fit violemment sur mon épaule gauche, ce qui entraîna une fracture de la clavicule avec déplacement osseux. Une opération fut nécessaire avec la pose d'une broche.

Quelque mois plus tard, me revoilà sur le tapis de judo, la peur de la chute était encore en moi, alors pour passer ce cap je demandai à Marc, qui était à l'origine de ma blessure, de me faire chuter cent fois d'affilée du côté gauche, ce qui mit définitivement fin à mon appréhension. En fait la détermination fait partie de mon être, je ne me suis jamais arrêté lors d'un échec ou d'une blessure, ce qui me vaut souvent des reproches du milieu médical quand je suis impatient de reprendre le chemin de l'entraînement.

Les médecins et les kinésithérapeutes restent très prudents pour orienter un patient après un traumatisme, une blessure mal soignée peut rester une faiblesse tout au long de l'existence. La pratique régulière du sport permet de connaître son corps et ses réactions face à l'effort physique. Une formule, quoique pas très correcte dans sa diction, m'a marqué dans mon adolescence, elle a été prononcée par une personne qui ne maîtrisait pas la langue de Molière mais était pleine de bon sens : « Il faut savoir jusqu'où on peut aller trop loin. » Notre corps a des limites, mais elles sont différentes pour chacun parce que les individus ont des façons différentes de les gérer. Les limites sont une combinaison de l'esprit et du corps, le premier a besoin du deuxième pour les atteindre. On voit fréquemment des sportifs avec un corps athlétique se faire battre par un adversaire moins physique mais plus déterminé.

# MERCI D'AVOIR LU CET EXTRAIT

Ce livre raconte une histoire de reconstruction, de sport,  
de rencontres et surtout de résilience.

## INARRÊTABLE

Thierry Corbalan

**Découvrez le livre complet sur  
[www.thierrycorbalan.fr](http://www.thierrycorbalan.fr)**

Les Éditions Book Envol — 2026  
EAN : 97823868410335