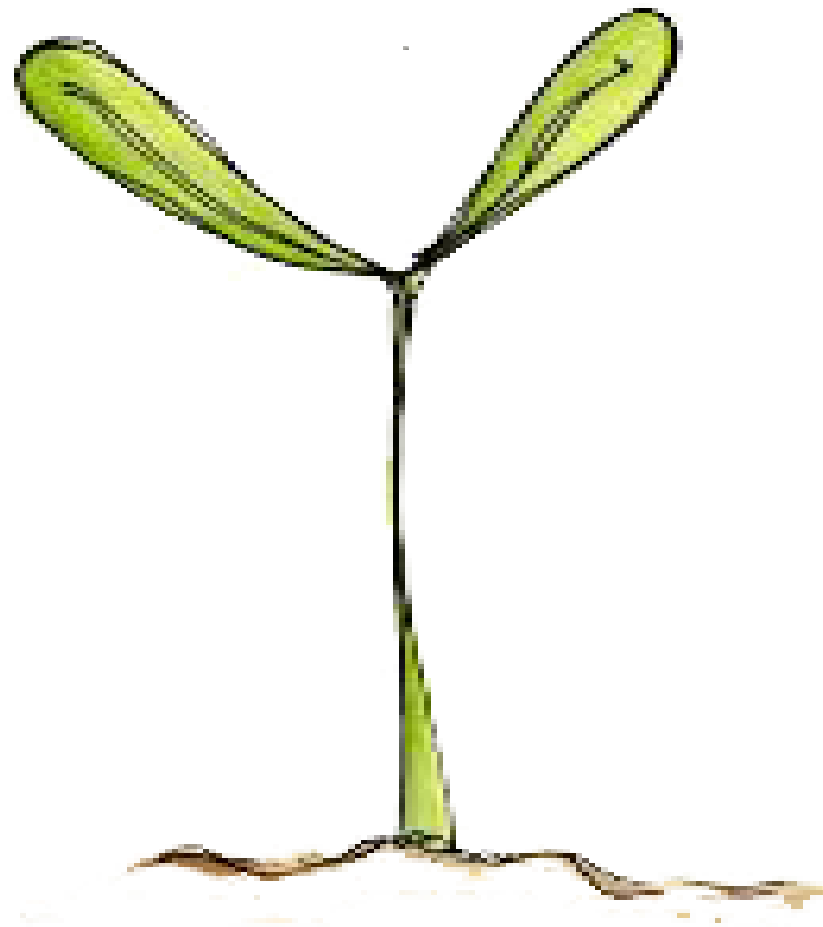


Soft skills

LA RÉSILIENCE



'un merveilleux malheur'

La résilience est la capacité à surmonter les épreuves et traumatismes, et à se "relever" en **transformant** la souffrance en force motrice.

La résilience présente une caractéristique **double**. C'est à la fois :

- la résistance à la destruction, et
- la (re)construction en une vie positive



l'antidestin

En 1982 Emmy Werner* suit et étudie des enfants hawaïens sans famille, non scolarisés, vivant dans la rue et victimes d'agressions. Elle s'aperçoit que 28% d'entre eux toutefois réussissent à avoir un métier et une famille sans souffrir de troubles psychiques majeurs.

Certaines personnes auraient une capacité propre à surmonter les traumatismes et à s'en sortir : la notion de résilience est ainsi apparue, magnifiquement diffusée et développée en France par **Boris Cyrulnik****

* psychologue américaine

** médecin, neuropsychiatre et psychanalyste français



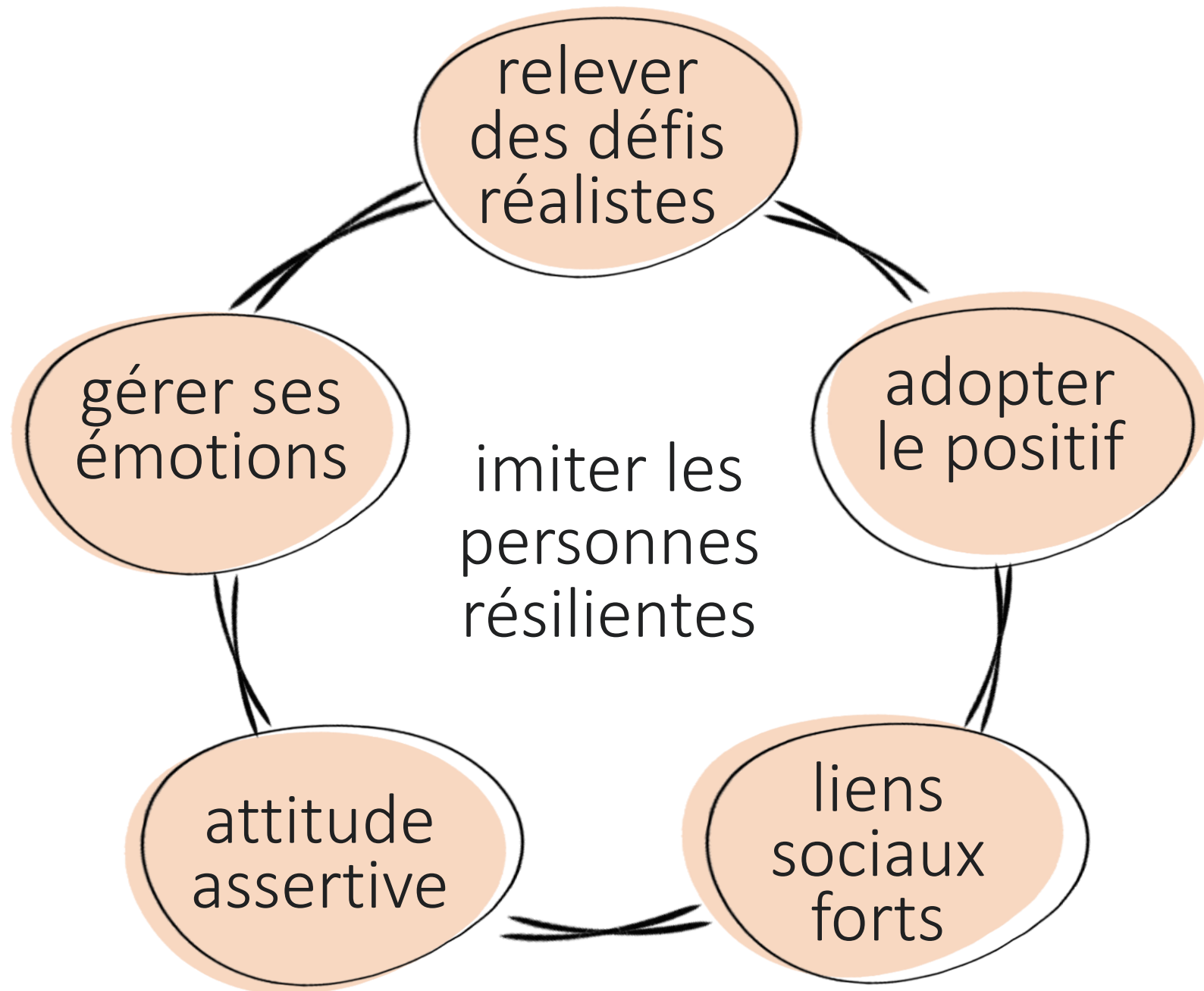
être l'architecte de son destin

La résilience dans la vie de tous les jours c'est faire face à l'adversité de façon constructive, positive et proactive :

- en relevant des défis réalistes et en les menant à terme
 - en cultivant une image de soi positive et en se faisant confiance
 - en comprenant et en gérant ses émotions
 - en développant l'assertivité
 - en maintenant des liens sociaux forts
- et en imitant les personnes résilientes !*



être l'architecte de sa vie



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

