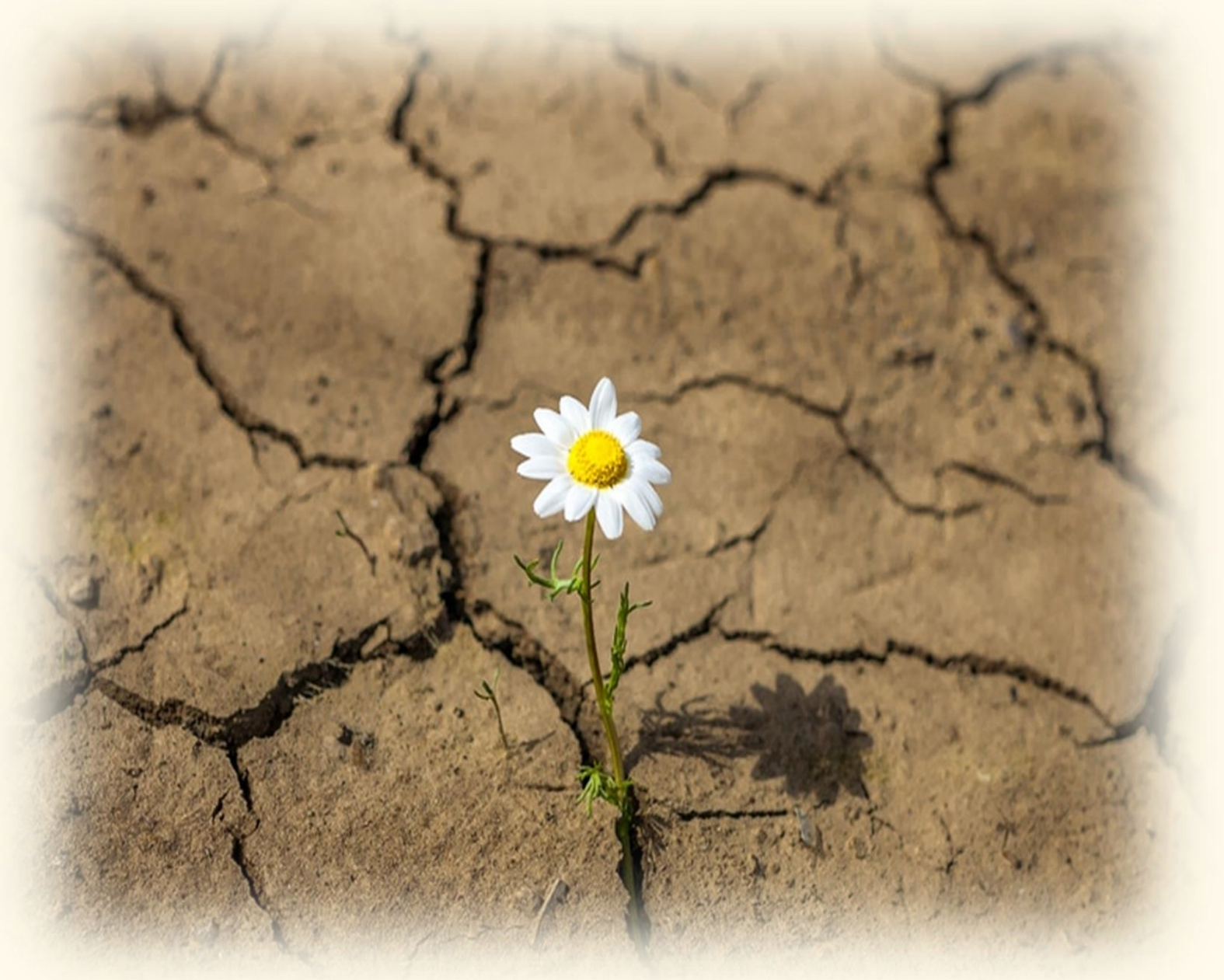


RÉSILIENCE:

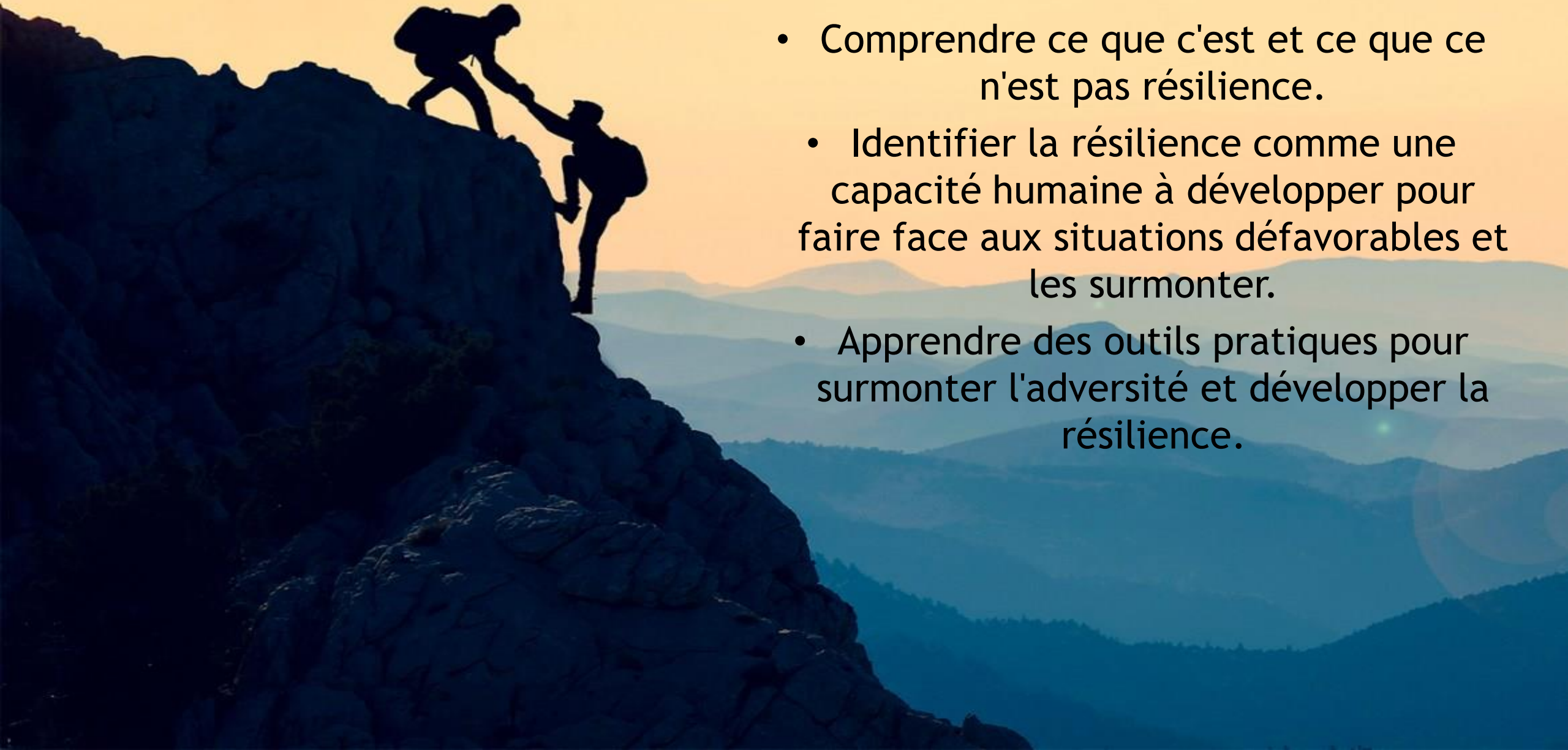
Grandir
au-delà de
l'adversité





OBJECTIFS

- Comprendre ce que c'est et ce que ce n'est pas résilience.
- Identifier la résilience comme une capacité humaine à développer pour faire face aux situations défavorables et les surmonter.
- Apprendre des outils pratiques pour surmonter l'adversité et développer la résilience.



Principes de base

- L'adversité, comme la perte, est un événement normal de la vie, il est universel et il est fini, c'est-à-dire ça ne dure pas éternellement.
- Le dialogue équilibré peut aider à faire face à l'adversité et à la perte.
- Le manque d'activité est un obstacle majeur dans la lutte contre la douleur et souffrance.



RESILIENCE ET L'APPROCHE INDIVIDUELLE

- En 1955, le concept de **RÉSILIENCE** est né grâce à des études d'observation chez les enfants qui ont été capables de s'adapter socialement et de survivre tout en vivant dans des conditions de pauvreté, de violence domestique, de catastrophe naturelle, etc...



La façon de traiter positivement
l'adversité était lié à :

Des attributs individuels (estime de
soi, autonomie)

Des aspects familiaux (structure
familiale, présence d'un adulte à
proximité)

L'environnement social dans lequel se
développe la personne



RESILIENCE et APPROCHE SOCIALE

LA RÉSILIENCE est un processus qui implique la personne et son environnement social de telle sorte que cela l'aide à surmonter la situation défavorable en réduisant le risque personnel et en améliorant sa qualité de vie.



LA RESILIENCE: C'EST QUOI?

- C'est la **CAPACITÉ HUMAINE**, individuelle ou collective, à résister aux situations adverses, en trouvant de nouvelles façons de s'en sortir.
- Une **RESSOURCE CRÉATIVE** qui vous permet de trouver de nouvelles réponses à des situations qui semblaient n'avoir aucune issue.



LA RESILIENCE: C'est quoi ?



- C'est un processus qui peut être développé et promu.
- C'est la FORCE INTÉRIEURE qui est requise pour surmonter le stress produit par des situations extrêmement défavorables et sortir victorieux malgré l'adversité

LA RESILIENCE : C'est quoi ?



- **ÉTAT INTÉRIEUR** qui permet à l'être humain de surmonter et d'espérer.
- **ATTITUDE** et Comportement pour générer des piliers qui soutiennent le « pont » afin de permettre de surmonter les obstacles.

RESILIENCE: C'est quoi?



- C'est plus que résister, survivre ou chevaucher l'adversité.
- C'est plus que faire bon visage par mauvais temps ou bon visage face à l'adversité.
- Elle implique que la personne affectée par le stress ou l'adversité soit capable de le surmonter et d'en sortir renforcée.

- On ne naît pas résilient
- On ne l'acquiert pas « naturellement » dans le développement
- Cela dépend du processus interactif que la personne a avec d'autres êtres humains responsables de la construction du système psychique humain.



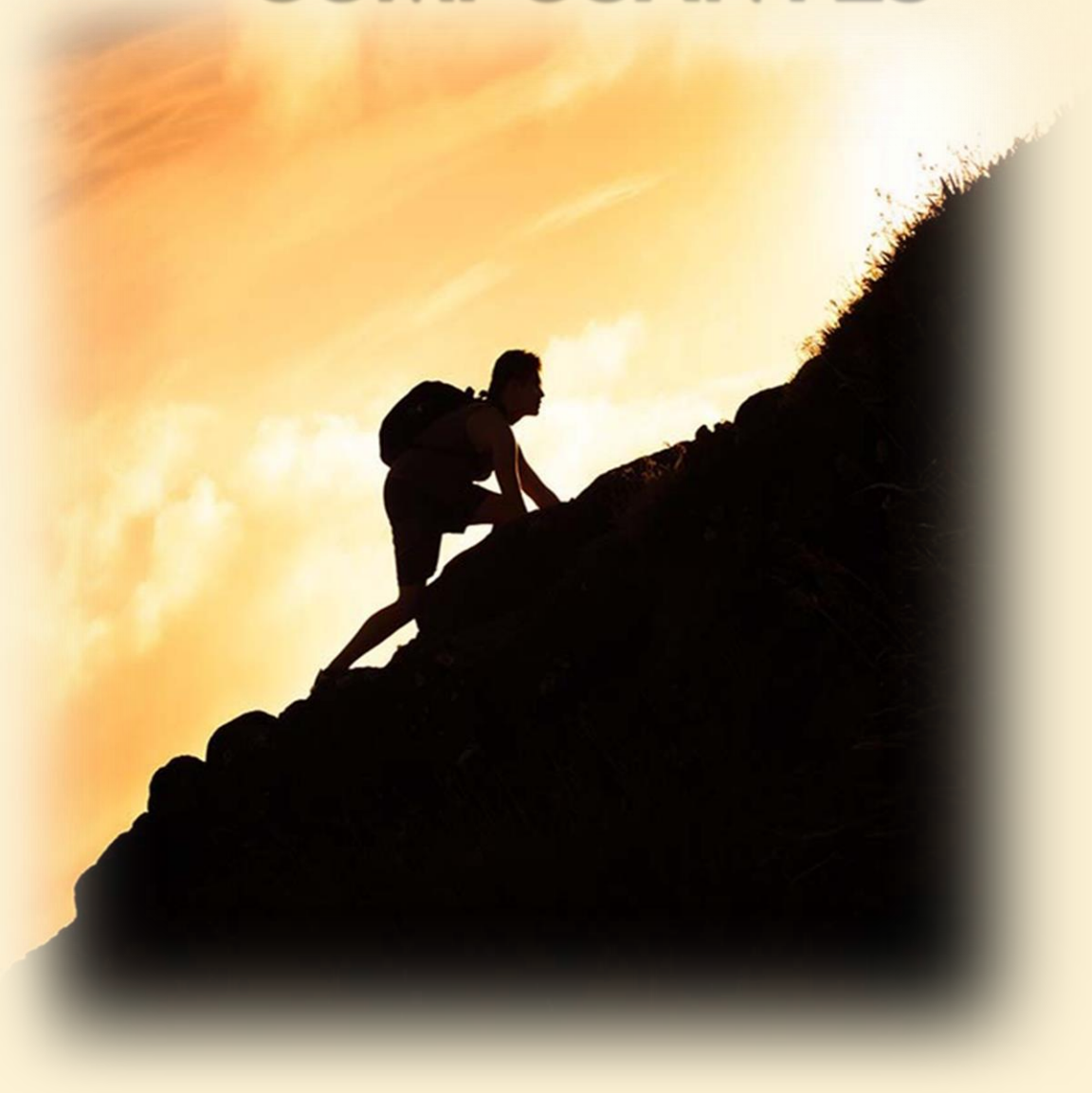


- La résilience s’enseigne, les adultes deviennent des modèles à suivre dans leur façon de réagir face à l’adversité.
- La résilience s’apprend dans la mesure où l’on aborde les situations quotidiennes en résistant aux pensées négatives et pessimistes en répondant à des questions telles que:

***Qu’est-ce qui peut m’arriver de pire ?
Quelles sont les chances réelles que cela se produise?***

RESILIENCE: COMPOSANTES

- Situation défavorable, traumatisme ou menace pour le développement humain.
- Adaptation positive pour surmonter l'adversité (capacité de la personne)
- Mécanismes émotionnels et socioculturels influençant le développement humain (facteurs externes)



RESILIENCE: TYPES

- RESILIENCE INDIVIDUELLE
- RESILIENCE FAMILIALE
- RESILIENCE SOCIALE et COMMUNAUTAIRE



SOURCES COMMUNES D'ADVERSITÉ

- **SANTE:** infirmité grave, terminale ou chronique. Mort d'un être cher
- **RELATIONS INTERPERSONNELLES:** conjoint, famille, amis, divorce.
- **TRAVAIL:** emploi, réduction des revenus, blocage du développement professionnel.
- **ECONOMIE:** mauvais investissements, faillite dans les finances familiales.



SOURCES COMMUNES D'ADVERSITE

ACCIDENTS

CATASTROPHES
NATURELLES

VIOLENCE

GUERRE

TERRORISME

LA PANDEMIE...





RESILIENCE = CAPACITE D' AUTOREGULATION



**Combinaison de
patience, de
maîtrise de soi,
de résistance et
d'autodiscipline**

**OUTILS PRATIQUES
POUR SORTIR DE L'ADVERSITÉ
ET DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE**



1. Accepte que l'adversité est universelle, finie; que la douleur est une école qui t'aide à grandir et que les problèmes sont des opportunités.
2. Considère le positif de l'adversité. Qu'est-ce qui est bon pour moi ? Comment cela m'aide-t-il dans ma croissance?
3. Profite du présent, ne te plaint pas du passé qui est déjà derrière toi et vis l'avenir avec espérance.
4. Soigne ton langage, ne généralise pas : « Cela arrive toujours à moi », « Je ne peux jamais être heureux », etc..
5. Cherche à pardonner et laisse aller ce qui te fait obstacle, vis sans ressentiment.





6. Ne pas être trop exigeant avec toi-même.
7. Examine tes points forts et appuie toi dessus.
8. Ecarte les pensées émotionnelles négatives et fatalistes.
9. Sois reconnaissant à tout moment,
10. Cultive la sagesse, l'humilité, la justice, la tempérance, la patience et la persévérance
11. Accroche-toi à un système de croyance et de foi.
12. Construis un bon système de soutien social.

RESILIENCE: COME SE DEVELOPPE-T-ELLE ?

AVEC DES PHRASES PUISSANTES
QUI NOURRISSENT L'ESTIME DE
SOI:

JE SUIS
JE PEUX
J'AI

*Believe in
yourself*



CONCLUSIONS

**LA RESILIENCE est la capacité
de faire front
aux adversités,
en transformant
les malheurs en espérance,
en une ressource intérieure
utile pour en sortir renforcé.**



PROMESSE

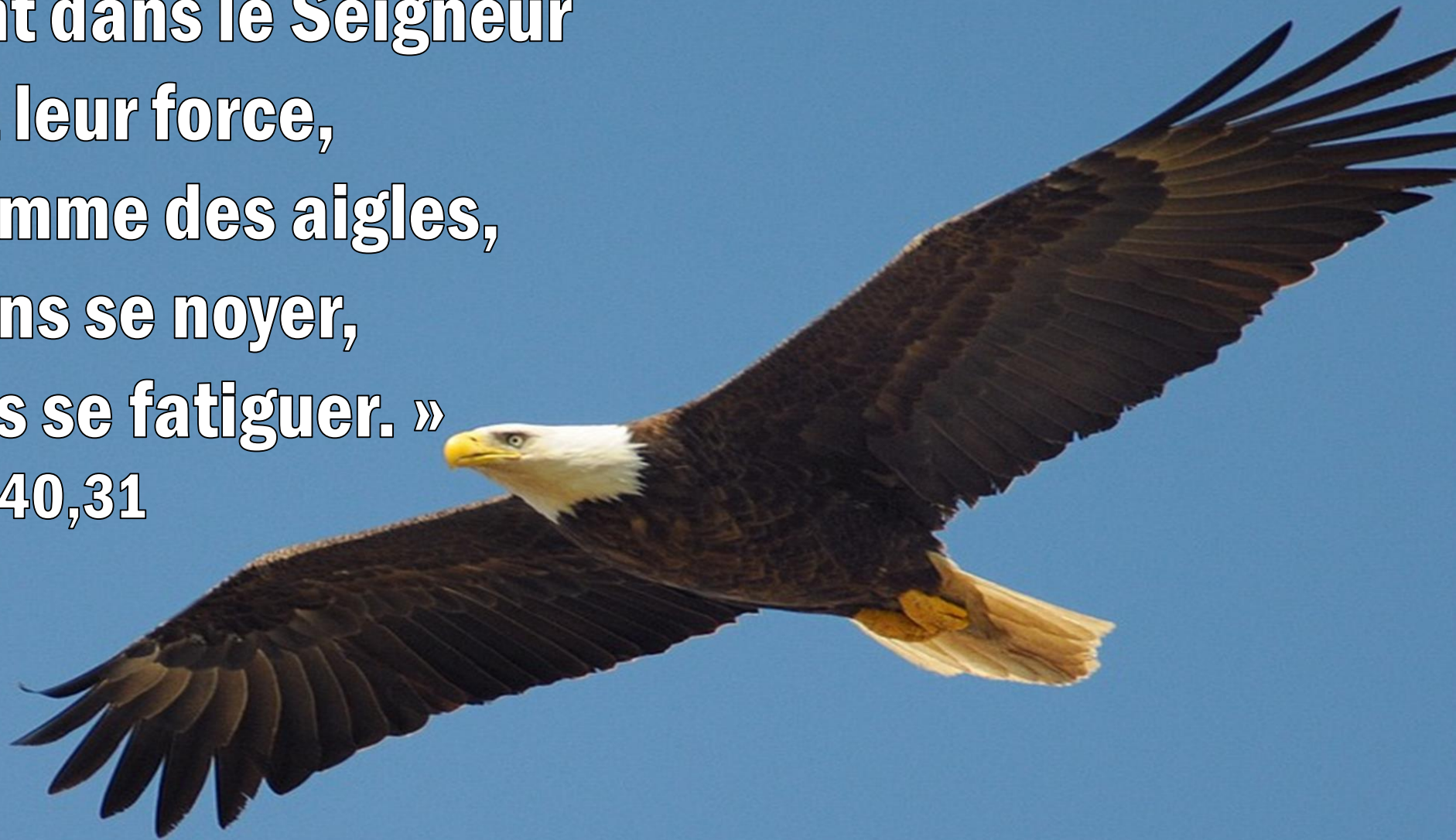
“Je connais les projets que j’ai faits à votre sujet - dit le Seigneur - des projets de paix et non de malheur, pour vous accorder un avenir plein d’espérance.

Jérémie 29,11



**Ceux qui espèrent dans le Seigneur
retrouvent leur force,
ont des ailes comme des aigles,
courent sans se noyer,
marchent sans se fatiguer. »**

Isaïe 40,31





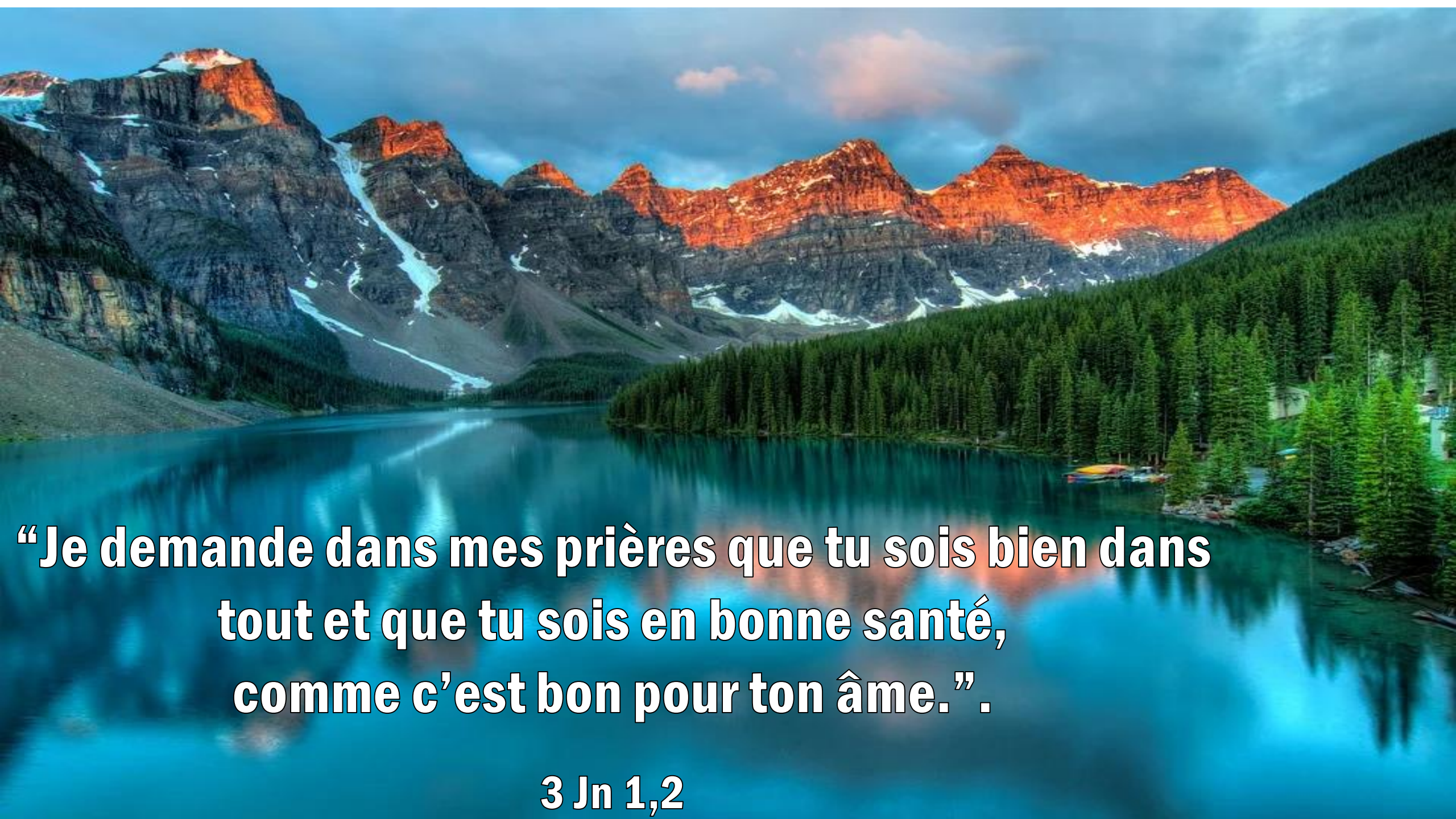
**“JET’AI CHOISI,
JE TE SOUTIENDRAI”**

Isaïe 41



“Ne craignez rien, car je suis avec vous; ne vous égarez pas, car je suis votre Dieu. Je vous rends fort et je viens aussi vous aider et je vous soutiens avec le droit de ma justice »

Isaïe 41,10



“Je demande dans mes prières que tu sois bien dans tout et que tu sois en bonne santé, comme c’est bon pour ton âme.”.

3 Jn 1,2

RAPPELEZ-VOUS

**Pour développer la
RÉSILIENCE, il ne faut
pas une vie sans
problèmes, mais plutôt
une attitude positive à
leur égard,
et vouloir apprendre
de l'expérience.**





**COMME CONCLUSION
DE CETTE EXPÉRIENCE:**

Qu'avez-vous appris?

**En un mot: Que vous
reste-t-il?**



**Merci
et à bientôt**

**Indirizzo Elettronico:
bguerraz1960@gmail.com
Whatsapp: + 52 8182808025
México**