

# Table des matières

---

## Premier module

### DIFFÉRENTES SOURCES DE LA RÉSILIENCE

<b>Étape 1.</b>	La résilience .....	14
<b>Étape 2.</b>	Se centrer sur le meilleur de soi .....	17
<b>Étape 3.</b>	S'intéresser au meilleur de soi .....	19
<b>Étape 4.</b>	L'intériorité .....	21
<b>Étape 5.</b>	Prendre soin de son intériorité .....	23
<b>Étape 6.</b>	Difficultés à rejoindre le meilleur de soi .....	25
<b>Étape 7.</b>	Le système de défense .....	27
<b>Étape 8.</b>	La sensibilité .....	29
<b>Étape 9.</b>	Respecter son corps .....	32
<b>Étape 10.</b>	Alimenter la résilience par une information choisie .....	36

## Deuxième module

### LES MOUVEMENTS INTÉRIEURS DE LA RÉSILIENCE

<b>Étape 11.</b>	C'est quoi, un mouvement intérieur? .....	40
<b>Étape 12.</b>	Agir en mettant en œuvre le meilleur de soi .....	45
<b>Étape 13.</b>	Se sentir utile .....	49
<b>Étape 14.</b>	Prendre soin des autres, prendre soin de quelqu'un .....	52
<b>Étape 15.</b>	Écouter quelqu'un en se laissant toucher .....	56
<b>Étape 16.</b>	Discerner ce qui est bon pour soi .....	59
<b>Étape 17.</b>	Faire la part des choses .....	63
<b>Étape 18.</b>	Accepter l'inévitable .....	68
<b>Étape 19.</b>	S'adapter aux réalités de la vie .....	72
<b>Étape 20.</b>	Chercher ce qui donne du sens à sa vie .....	76

<b>Étape 21.</b> Le bonheur est-il une des manifestations de la résilience? .....	82
<b>Étape 22.</b> Cueillir les moments de bonheur .....	88
<b>Étape 23.</b> La capacité de résilience peut-elle inspirer le pardon? ..	92
<b>Étape 24.</b> Est-il possible de transformer une blessure en une ressource? .....	98

### Troisième module

#### AVANCER EN PRENANT APPUI SUR LA RÉSILIENCE

<b>Première partie. Différents outils du travail sur soi .....</b>	105
<b>Étape 25.</b> Qu'est-ce qui déclenche le désir de travailler sur soi? ...	106
<b>Étape 26.</b> Prendre son vécu au sérieux .....	110
<b>Étape 27.</b> Explorer ce qu'on ressent .....	114
<b>Étape 28.</b> Interroger ses comportements .....	118
<b>Étape 29.</b> Peser le pour et le contre avant d'agir .....	122
<b>Étape 30.</b> Explorer son histoire personnelle .....	126
<b>Étape 31.</b> Développer le réflexe de prendre appui sur le meilleur de soi-même .....	129
<b>Deuxième partie. Avoir le souci d'avancer dans le concret .....</b>	133
<b>Étape 32.</b> Tenir compte de son tempérament .....	134
<b>Étape 33.</b> Veiller à maintenir l'équilibre .....	137
<b>Étape 34.</b> Chercher toujours le pas qui permet d'avancer .....	142
<b>Étape 35.</b> Se faire confiance .....	145
<b>Étape 36.</b> Nourrir la résilience .....	148

### Quatrième module

#### DYSFONCTIONNEMENTS EMPÊCHANT LA MISE EN ŒUVRE DE LA RÉSILIENCE

<b>Étape 37.</b> Lorsque le système de défense dysfonctionne .....	153
<b>Étape 38.</b> L'autoaccusation culpabilisante .....	157

<b>Étape 39.</b> Différents phénomènes de pensée pouvant générer des pensées automatiques .....	160
<b>Étape 40.</b> La comparaison avec les autres .....	164

**Cinquième module**  
**QUELQUES AUTO-QUESTIONNAIRES**  
**POUR LE TRAVAIL PERSONNEL**

<b>Étape 41.</b> Questionner son ressenti .....	171
<b>Étape 42.</b> Rester en contact avec ses sensations .....	174
<b>Étape 43.</b> Chercher ses motivations pour travailler sur soi .....	176
<b>Étape 44.</b> Identifier ses points forts et ses points faibles .....	179
<b>Étape 45.</b> Choisir en fonction de la résilience .....	181
<b>Étape 46.</b> Entrer dans la démarche de l'acceptation .....	183
<b>Étape 47.</b> Assumer ses échecs, mettre en valeur ses réussites .....	186
<b>Étape 48.</b> Chercher les manifestations de la résilience dans sa vie .....	189
<b>Étape 49.</b> Apporter sa contribution à un projet .....	191
<b>Étape 50.</b> Qu'est-ce qui rend heureux? .....	193
<b>Conclusion</b> .....	195