

Christine Calonne

L'art
de la
résilience



RÉCITS ET TÉMOIGNAGES

ellipses

Table des matières

Introduction	5
Chapitre 1. Blessures émotionnelles et traumatismes	9
Chapitre 2. La résilience : créer le sentiment de sécurité	41
Que faire en cas de légère activation du système nerveux ?	54
Que faire en cas de forte activation du système nerveux ?	59
Que faire en cas d'hypo-activation du système nerveux ?	60
Chapitre 3. La résilience : apaiser les parties du moi en survie	65
Chapitre 4. La résilience : créer un style d'attachement sécuritaire	91
Quels sont les piliers de l'attachement sécurisant pour l'enfant ?	93
Développer des relations de réciprocité	109
Chapitre 5. La résilience : réguler ses émotions	113
L'impact des événements aversifs de l'enfance sur nos émotions	113
Pourquoi rendre leur légitimité à nos émotions ?	116
Quelles sont les émotions primaires ?	116
Chaque émotion nous relie à un besoin spécifique à satisfaire	117
Comment reconnaître l'émotion à travers les sensations du corps ?	117
Comment reconnaître les émotions par les micro-expressions sur le visage ?	118

Quelles sont les émotions secondaires ?	118
Comment réguler une émotion ?	119
Nous nourrir de pensées positives et d'émotions agréables	151
Chapitre 6. La résilience : se connecter à ses ressources	159
 Pourquoi identifier et mobiliser ses ressources ?	164
 Pourquoi la victime évite-t-elle la reconnexion à ses ressources ?	165
 La flexibilité vagale	168
 Le cercle d'auto-soin	169
 Le modèle « Perma »	185
 L'interprétation positive des émotions	187
 L'ikigai, facilitateur de la résilience	196
Chapitre 7. La résilience familiale : cohésion et adaptabilité	203
 Le premier facteur de résilience familiale : la cohésion	203
 Le deuxième facteur de résilience familiale : l'adaptabilité	208

Chapitre 8. Résilience et haut potentiel intellectuel (HPI)	213
Que veut dire le terme intelligence à haut potentiel ?	213
Différence entre hommes et femmes HPI	230
Difficultés spécifiques au sujet HPI	231
Le HPI facteur de résilience ?	233
Chapitre 9. La résilience : retraiter les traumas complexes (EMDR)	247
Chapitre 10. La résilience : nos hormones alliées	253
Rôle de la dopamine	256
Rôle de l'endorphine	258
Rôle de l'ocytocine	259
Rôle de la sérotonine	261
Créer de nouvelles autoroutes neuronales de sécurité	266
Les 5 principes à l'origines du changement	266
Quatre attitudes contribuent à construire ces nouveaux réseaux neuronaux du bonheur	267
À quelles ressources se connecter selon chaque hormone du bonheur	267
Conclusion	273
Bibliographie	275
Site internet	279