

Science de la résilience

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Science de la résilience : petit traité pour les pys et pour les autres / Christophe Leys, Pierre Fossion ; préface de Boris Cyrulnik

Auteur(s) : Leys, Christophe (19..-....)

Autre(s) auteur(s) : Fossion, Pierre

Autre(s) responsabilité(s) : Cyrulnik, Boris (1937-....) neuropsychiatre (Préfacier)

Publication : Paris : Odile Jacob, DL 2023

Description matérielle : 1 vol. (172 p.) : ill. ; 22 cm

ISBN : 978-2-4150-0445-3

EAN : 9782415004453

Classification décimale Dewey : 160.1 23

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. [161]-167. Notes bibliogr. en bas de page

Résumé ou extrait : Comment devenir résilient ? Comment aider un patient à se relever après un traumatisme, à faire face au stress et aux difficultés du quotidien ? La résilience est-elle une aptitude que l'on peut acquérir ? Deux universitaires mènent l'enquête sur les notions de traumatisme, de résilience et de bien-être, à la lumière de leur expérience de chercheurs et de cliniciens. Ce livre présente différentes ressources pour encourager la trajectoire de résilience d'une personne : EMDR, autocompassion, thérapie du choix et de l'acceptation... Les auteurs offrent une perspective critique sur le concept de résilience et son histoire. Construction théorique désignant une réalité humaine, psychologique et biologique complexe, la résilience se laisse observer mais résulte d'une alchimie unique à chaque parcours de vie. Pour les personnes blessées par la vie, pour tous les professionnels qui s'intéressent à la santé mentale, ce livre présente différentes démarches que l'on peut engager quand on se heurte à l'adversité.

Sujet - Nom commun : Psychologie -- Résilience