

La face cachée de la résilience
Guérir vraiment ses blessures intérieures
Livre outil

Pierre-Yves Brissiaud
Editions Jouvence, 2008

Pierre-Yves Brissiaud est un psychothérapeute français. Il développe, dans cet ouvrage, la notion de résilience. C'est un processus psychologique qui désigne la capacité à surmonter des traumatismes à l'aide de ses ressources. Au premier abord, rien de négatif. Et pourtant ! Il y a un coût à payer. L'auteur prend ici le parti d'explorer cet aspect moins visible mais néanmoins important de ce mécanisme. Il pose des questions fondamentales telles que : est-ce qu'être résilient est synonyme de guérison ? Au fil des pages, il nous permet de percevoir les différents aspects entrant en œuvre afin de nous permettre d'appréhender cette notion dans sa globalité.

Au travers des lignes, on ressent la profonde sensibilité et bienveillance de son auteur. Il ponctue la théorie de nombreux exemples tirés de son expérience en tant que thérapeute mais aussi de parcelle de vie personnelle. Toutes les personnes intéressées à découvrir ou approfondir leurs connaissances sur la résilience trouveront dans ce livre de nombreuses pistes et ressources pour développer leur pensée, tout en passant un agréable moment de lecture !

