



Les outils de la résilience, une force, un appui pour tous

Jean-Michel Reinert

Psychothérapeute responsable de Cabinet de la Vie : association de soutien au rétablissement lors de situation de perte, de deuil et d'addictions à Genève

La résilience est l'expression de la capacité à faire face et à se sortir de situations difficiles. Bien que ce potentiel soit en partie une prédisposition génétique, il peut être renforcé et harmonisé afin de savoir gérer des circonstances désavantageuses, voire extrêmes.

Bien des personnes ayant dû dans leur jeunesse traverser des situations hors du commun, comme la violence ou la maltraitance intrafamiliale, ont développé des aptitudes exceptionnelles de résilience pour contrecarrer des événements menaçant l'intégrité psychique et physique. D'une façon plus générale, on peut dire que les changements et les bouleversements dans la vie, transitions ou événements malheureux mais aussi événements heureux, stimulent le potentiel de résilience.

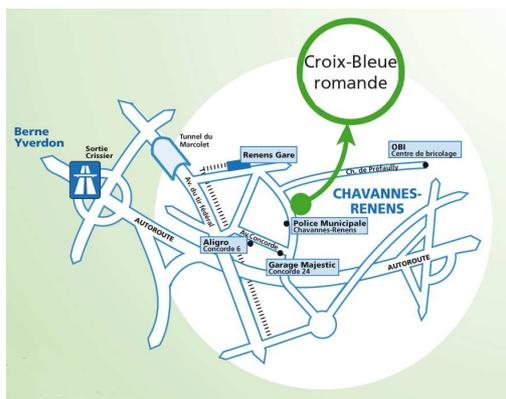
Conférence tout public, prix indicatif de CHF 10.-

**Mardi 26 mars
20h15
à Chavannes-
Renens**

**Lieu : Av. de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens**

À 8 minutes à pied de la gare de Renens

**Renseignements :
Secrétariat > 021 633 44 32
Sylvain Hochstrasser > 079 305 36 64**



Soirée à thème

