

# Do It Yourself Spécial

# BIEN-ÊTRE

Édition 2020

**80** produits  
et exercices  
à réaliser



## PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Conseils et recettes pour  
un vrai teint bonne mine



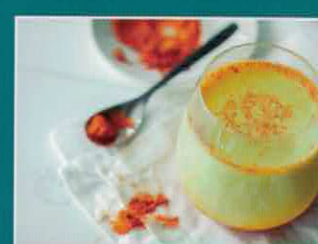
## MON INTÉRIEUR AU NATUREL

Peintures faites maison  
et plantes purifiantes



## MIEUX DANS MA TÊTE

Techniques de relaxation,  
bullet journal, détox...



## RECETTES QUI FONT DU BIEN

Desserts sans sucre,  
infusions et golden milk



- Brigitte Vaudolon -

# CULTIVER SA RÉSILIENCE



Brigitte Vaudolon est psychologue et coach

LA RÉSILIENCE EST LA CAPACITÉ À FAIRE FACE À UNE SITUATION DIFFICILE OU GÉNÉRATRICE DE STRESS, ET À REBONDIR FACE À CETTE SITUATION. ELLE EST INFLUENCÉE PAR NOS EXPÉRIENCES DE VIE ET NOUS PERMET DE SURMONTER LES ÉPREUVES. BRIGITTE VAUDOLON, PSYCHOLOGUE, COACH ET AUTRICE DE *LA RÉSILIENCE, ÇA SE CULTIVE AU QUOTIDIEN*, NOUS INVITE À REPRENDRE EN DOUCEUR LA MAIN SUR NOTRE VIE.

## ADNESS : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la résilience ?

Brigitte Vaudolon : En France, le terme de résilience a été largement médiatisé suite au livre *Un merveilleux malheur* de Boris Cyrulnik, célèbre psychiatre. Dans cet ouvrage, il évoque la capacité qu'ont certains enfants à surmonter les traumatismes et à se construire dans un environnement a priori hostile. Les Anglo-Saxons ont, eux, une compréhension plus large du terme. Ils ne s'arrêtent pas aux événements terribles, mais à tout événement de la vie que l'on subit, que l'on n'a pas souhaité. La plupart d'entre nous a développé sa résilience à sa façon, souvent sans s'en rendre compte, face par exemple à un échec, une rupture, un divorce, une perte d'emploi, une faillite, une maladie, un accident, ou encore un décès. La résilience face à ces inévitables épreuves de la vie repose sur la capacité à résister (se tenir droit face aux épreuves), la capacité à rebondir

(revenir à son point de départ, à son équilibre initial), et la capacité à se reconstruire (grandir « grâce » aux épreuves, possibilité d'aller beaucoup mieux après qu'avant). Finalement, la résilience est une aptitude, en partie innée et en partie acquise au cours de notre vie, en fonction de la façon dont nous traversons les épreuves et de nos apprentissages. C'est aussi un processus et un chemin unique pour chacun, où il n'existe pas de modèle universel.

## Sur quoi repose-t-elle ?

Dans mon livre, j'ai identifié 4 dimensions de la résilience : mentale (l'état d'esprit que nous choisissons d'avoir, les pensées que nous nourrissons), émotionnelle (les émotions que nous favorisons dans notre vie), physique (le soin que nous apportons à notre corps, à notre santé) et la résilience par l'action (les actions auxquelles nous accordons la priorité, ce que nous choisissons de mettre en œuvre dans notre vie).

## Pourquoi est-ce important d'être résilient pour aller bien ?

Parce que ce n'est pas ce qui nous arrive, mais bien la façon dont nous percevons ce qui nous arrive, la façon dont nous y réagissons qui a le plus d'incidence sur notre vie ! L'état d'esprit que l'on choisit d'avoir face à la vie est essentiel... Les épreuves sont inévitables, en revanche, nous avons le pouvoir d'arrêter de les subir et de reprendre la main. Nous pouvons agir en identifiant d'abord ce qui est sous notre contrôle, puis ce que nous pouvons influencer, et enfin les choses que nous ne pouvons pas changer. Ces choses-là, nous avons le choix de les accepter et de continuer à avancer. J'aime beaucoup cette citation de Nelson Mandela : « Je ne perds pas : soit je gagne, soit j'apprends. »

## Certaines personnes le sont plus que d'autres...

Comme pour beaucoup de choses, il y a une partie innée (la génétique,

ce que nous avons hérité de nos parents) et une partie acquise (celle que nous forçons par nos pensées et nos comportements). Cette dernière est très importante, ce sont toutes les recherches actuelles sur l'épigénétique et les neurosciences qui nous montrent que la façon dont nous abordons la vie et ce que nous mettons en œuvre peut modifier, muscler, renforcer certaines aires du cerveau et même créer de nouvelles connexions neuronales. C'est porteur d'espoir car cela nous montre que nous avons plus de pouvoir que nous l'imaginons souvent. L'éducation et les croyances qu'on nous a inculquées dans l'enfance font aussi partie des facteurs qui influencent notre résilience. Si l'on a eu des parents qui se comportaient en victimes de leur propre vie, on a probablement hérité d'une impuissance acquise et de croyances limitantes qui nous font penser qu'« on ne peut rien y faire ». Mais encore une fois, il est en notre pouvoir de changer cela !

## Alors, comment développer sa résilience ?

Dans mon livre, j'invite les lecteurs à cultiver 4 piliers de la résilience : identifier et développer ses forces, prendre soin de ses relations, trouver ou retrouver du sens à sa vie, et enfin cultiver son optimisme. Tout cela va permettre de défier nos croyances limitantes et de jouer sur la neuroplasticité de notre cerveau.

- À lire -



La résilience, ça se cultive au quotidien !  
Ed. Mango, 14,95 €

## « Pertes et gains »

Il s'agit d'aller revisiter une épreuve de vie que nous avons surmontée. Avec du recul et beaucoup de bienveillance vis-à-vis de soi-même, identifiez ce que vous avez perdu à l'époque, faites-en la liste la plus complète possible :

.....  
.....  
.....

Identifiez ensuite ce que vous avez « gagné », faites la liste de tout ce que cette épreuve vous a apporté, vous a appris sur vous et sur la vie :

.....  
.....  
.....

### Le mantra du lotus

Quand vous vivez quelque chose de difficile, pensez au mantra bouddhiste « Sans la boue pas de lotus », à la fois simple et plein de sagesse. Les épreuves font partie de la vie et sont là pour nous aider à grandir, à apprendre.

Quelle est la situation qui vous préoccupe ?

.....  
.....  
.....

Identifiez au moins 3 aspects positifs à cette situation (cela ne veut pas dire que vous vous réjouissez de la situation, mais que de la boue pourra émerger un beau lotus) :

.....  
.....  
.....

Chercher les aspects positifs du changement, même minimes, aide à passer du côté de l'acceptation dans la courbe du deuil et donc favorise un nouvel équilibre.

.....  
.....  
.....

## La courbe du deuil

