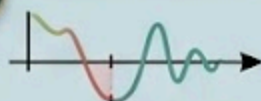


# — RENFORCER — SA RÉSILIENCE EN 5 PILIERS

L'Éveil Mental · [levelimental.fr](http://levelimental.fr)

## D'ABORD, LA VÉRITÉ QUI CHANGE TOUT

La **résilience** n'est pas l'absence de souffrance. C'est la vitesse à laquelle tu reviens à l'équilibre après un choc. Ça se mesure, et ça s'entraîne (Davidson, University of Wisconsin-Madison).



### 1• Muscler le contrôle cognitif

- Recadre : « Cet échec m'apprend quoi ? » plutôt que « je suis nul ».



(active le cortex préfrontal)



### 2• Réguler ses émotions

- Nomme l'émotion à voix haute : « là, je ressens de la peur ».



Nommer = Apaiser



### 3• Cultiver le lien social

- Identifie 2-3 liens fiables et contacte-en un cette semaine.

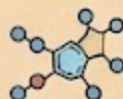


Qualité > Nombre



### 4• Bouger pour la plasticité

- 20-30 min de marche rapide régulière.

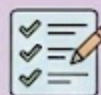


Soutient BDNF & Hippocampe



### 5• Donner du sens

- Écris ce que l'épreuve a changé dans tes priorités (sans t'y forcer).



Priorités redéfinies

## CE QUE LA RÉSILIENCE N'EST PAS

✗ **Un slogan** ✗

("ce qui ne te tue pas te rend plus fort")

✗ **Une invulnérabilité**

(avoir des jours sans est normal) ✗

✗ **L'absence de réaction**

(ressentir n'est pas un échec) 😞

Sources : Davidson & McEwen, *Nature Neuroscience*, 2012 · Southwick & Charney, Cambridge University Press · Boris Cyrulnik (croissance post-traumatique).

Ces leviers soutiennent le bien-être, ils ne remplacent pas un suivi professionnel.

✦ [levelimental.fr](http://levelimental.fr)