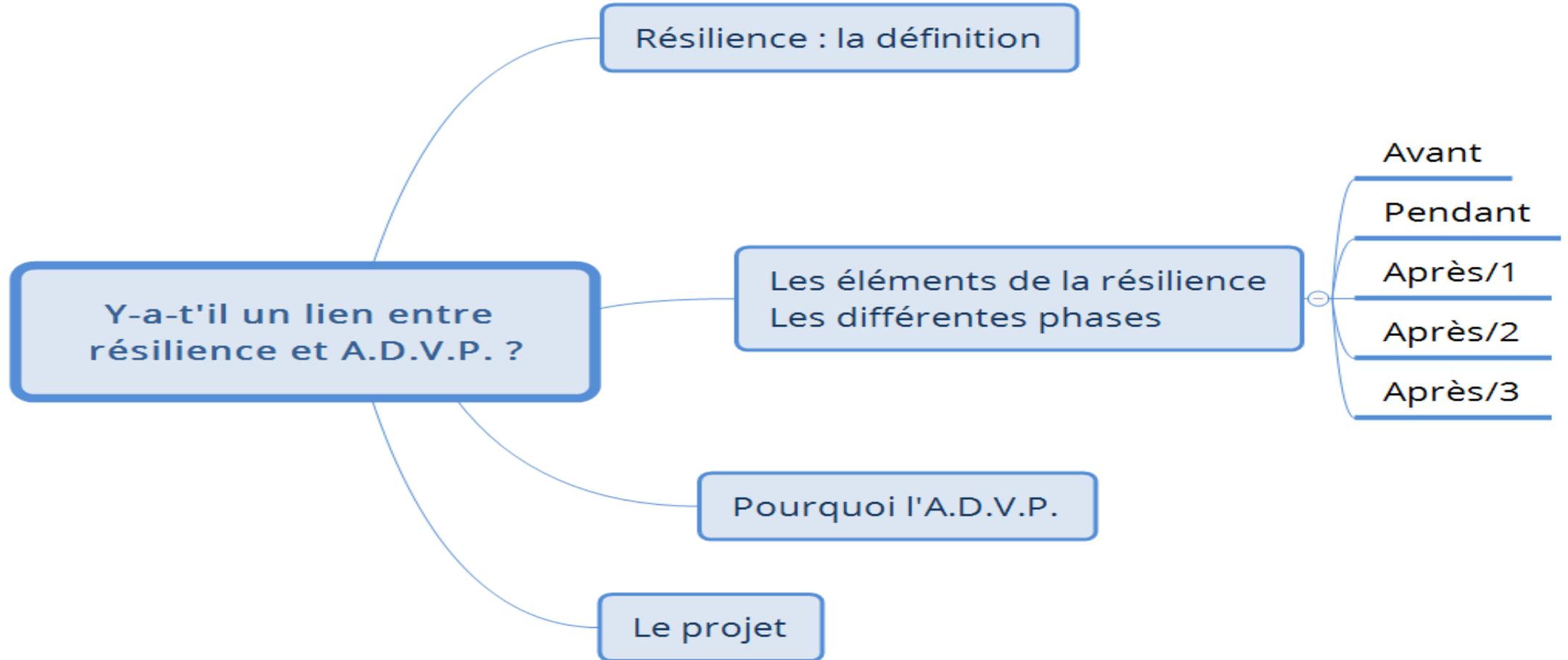


Les rencontres du Mercredi

La résilience/l'A.D.V.P.

Sommaire



Définition

Qu'est-ce que la résilience ?

C'est la reprise d'un nouveau développement après un traumatisme

A la différence de la souffrance, le cerveau, dans un traumatisme, ne traite plus les informations. On parle alors de désorientation psychique

Un traumatisme est un choc émotionnel, un événement qui laisse des traces au niveau psychique d'un individu. C'est une représentation mentale.

C'est un processus de reconstruction après une crise

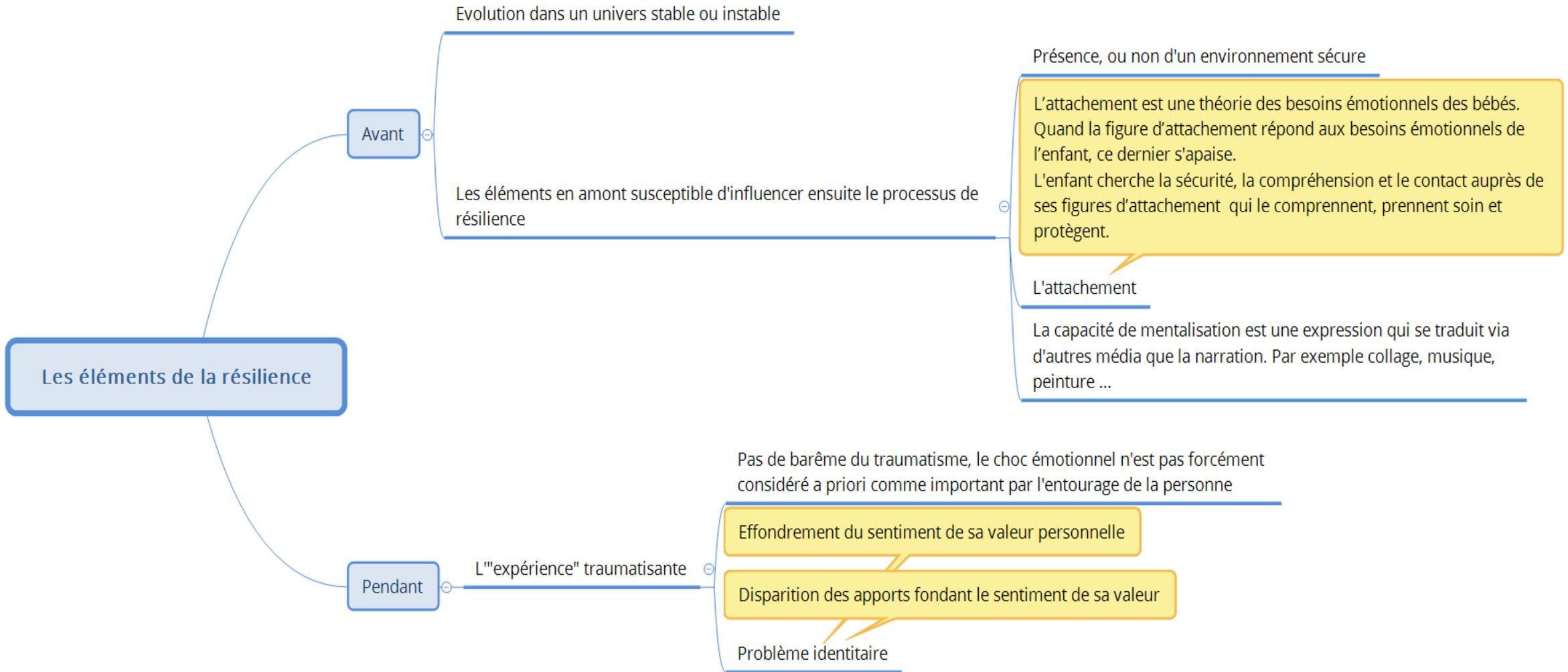
Exemple : renaissance de la nature après un incendie, une inondation. Ce n'est plus comme avant et il ya des traces du traumatisme

Tout le monde est résilient, à tout âge

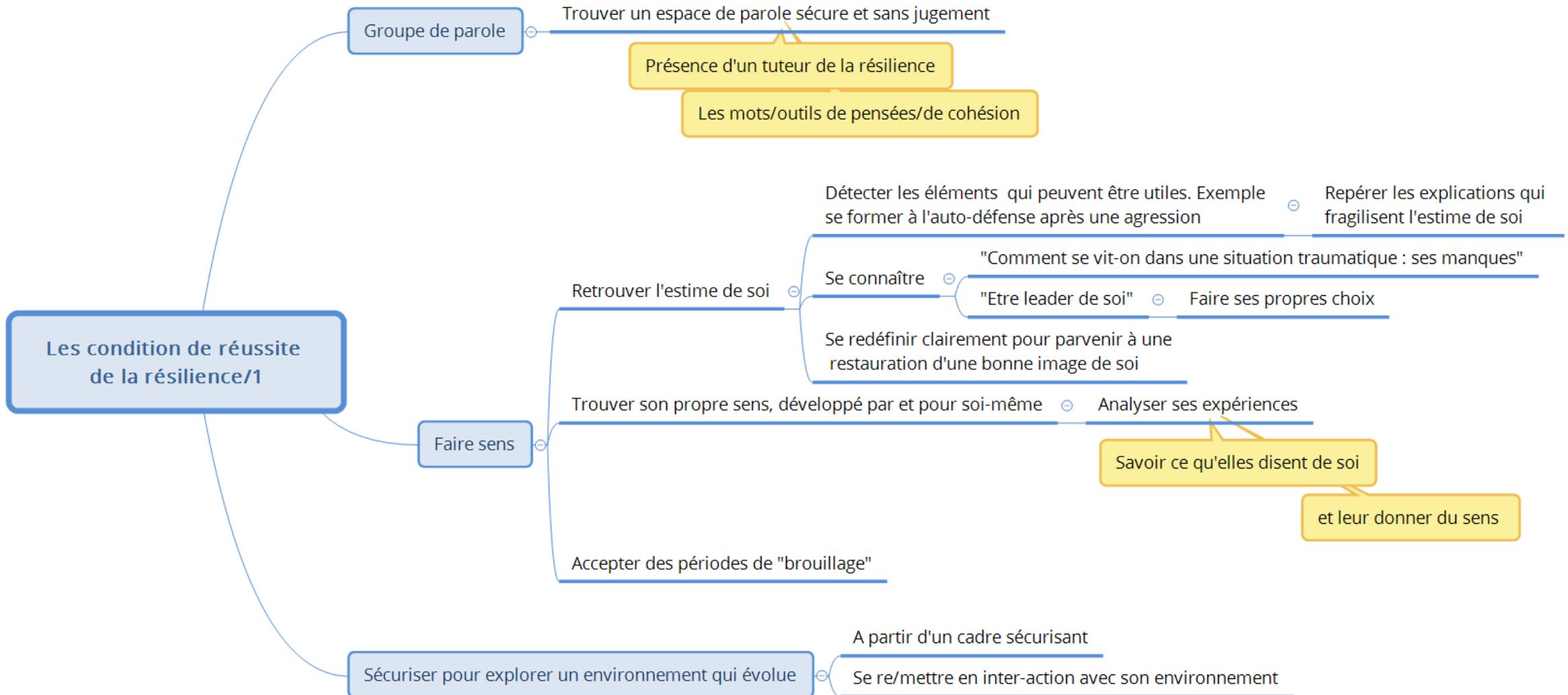
S'appuie sur des ressources internes

C'est une transaction entre ce que je suis et ce qui est en dehors de moi

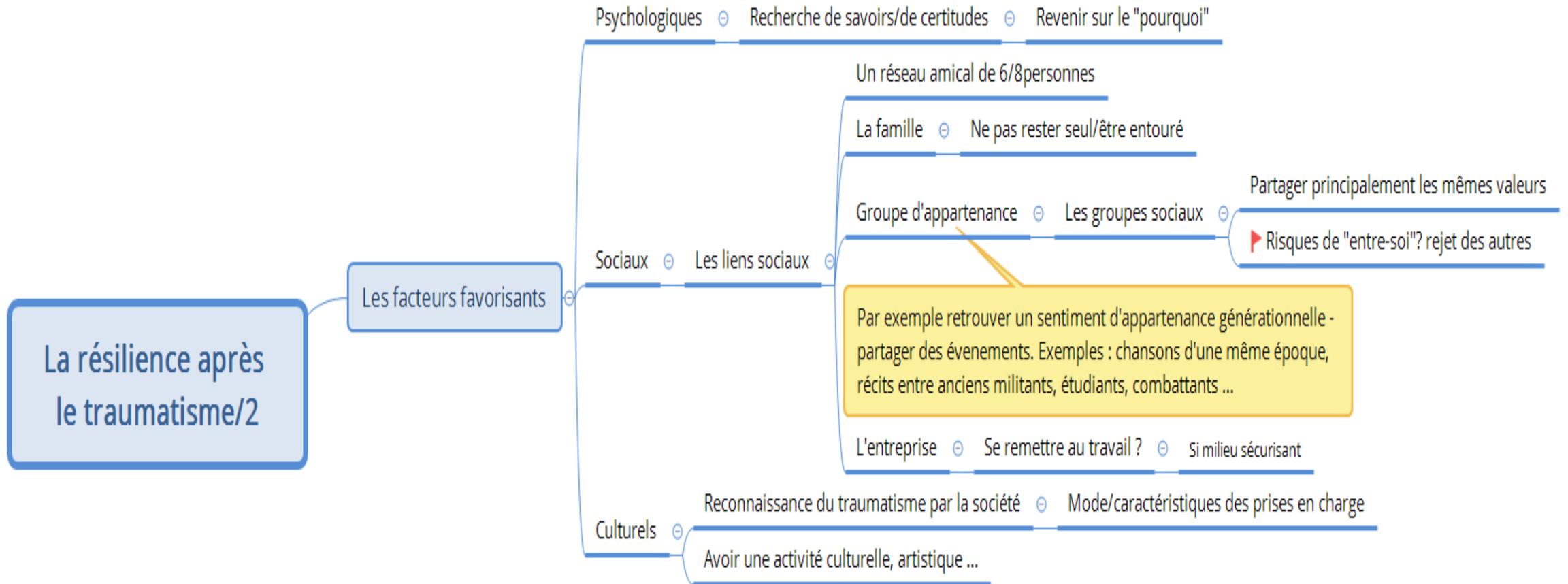
Les éléments de la résilience Avant/pendant



Les éléments de la résilience : les conditions de la réussite/1



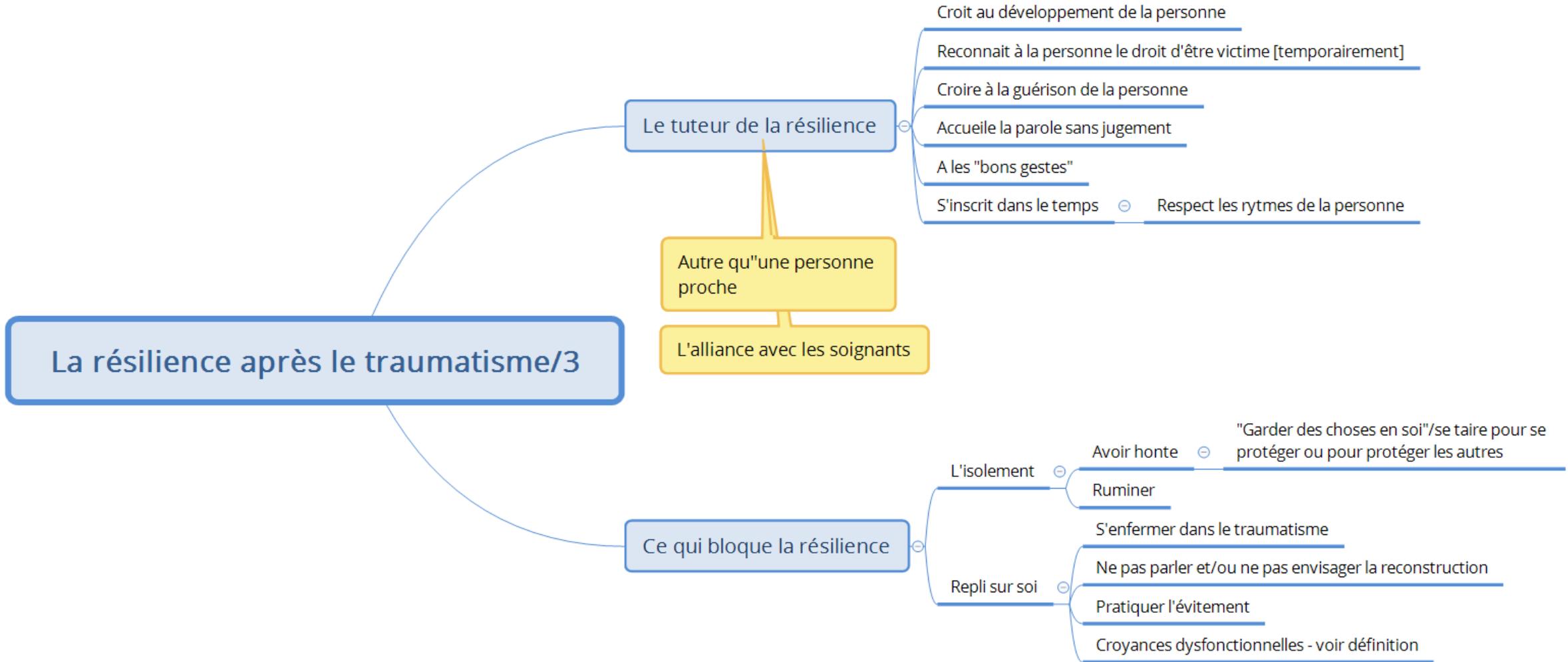
Les éléments de la résilience : les conditions de la réussite/2



La résilience après le traumatisme/2

Les facteurs favorisants

Les éléments de la résilience : les conditions de la réussite/3



Croyances dysfonctionnelles - Définition

Les croyances dysfonctionnelles sont constituées d'un ensemble complexe d'associations entre concepts, stockées en mémoire à long terme et qui influencent le fonctionnement cognitif, affectif et relationnel. Par exemple, en raison d'expériences précoces et de facteurs de [personnalité](#), les personnes ayant reçu un diagnostic d'anxiété sociale ont développé des croyances problématiques sur elles-mêmes et sur leur univers social. Ces croyances sont de trois types :

- des standards excessivement élevés concernant les comportements et performances attendues (« Je ne dois montrer aucun signe de faiblesse » ; « Je dois avoir l'approbation de tout le monde »...);
- des croyances conditionnelles concernant les évaluations sociales (« Si je fais une erreur, les autres vont me rejeter » ; « Si je suis en désaccord avec quelqu'un, les autres vont penser que je suis stupide »...);
- des croyances inconditionnelles concernant les personnes elles-mêmes (« Je suis stupide » ; « Je suis inadapté »...).

Ces croyances conduisent les individus souffrant d'une anxiété sociale à estimer que les situations sociales constituent une source de danger, ce qui suscite un état d'anxiété lors de la confrontation à ces situations ou à leur anticipation. Il a par ailleurs été montré que les personnes présentant un état de [stress post-traumatique](#) ont développé des croyances les amenant à considérer que l'événement traumatique qu'elles ont vécu (avec ses séquelles physiques et psychologiques) n'est pas un événement limité dans le temps, mais qu'il a des implications générales pour leur vie actuelle et future (« Il n'y a pas d'endroit sûr » ; « J'attire les catastrophes » ; « À la suite de cet événement, je suis devenu fou »...)

Pourquoi l'A.D.V.P. ?

