

# LA RÉSILIENCE

Perte de travail, maladie, séparation, décès d'un être cher... la vie est pleine d'épreuves. Certaines nous ébranlent profondément, tandis que d'autres nous poussent à nous relever, plus forts. La résilience est cette capacité unique **à rebondir face à l'adversité, à transformer les défis en tremplins.**

Dans ce petit livre inspirant, Rosette Poletti nous invite à un nouvel éclairage : contrairement à ce que l'on pourrait penser, la résilience n'est pas un don réservé à quelques-uns, et nous en possédons tous les prémices à un certain degré. Une communication de qualité, un sens profond des valeurs, une capacité à exprimer notre gratitude et à pardonner, ainsi qu'une pratique de l'instant présent... Voici les principales clés pour faire de la résilience votre alliée et **développer l'art de rebondir !**

*Rosette* **POLETTI** a une grande expérience des soins infirmiers, de l'enseignement de la santé et de l'accompagnement. Par sa sensibilité et son ouverture d'esprit, elle a acquis une très grande renommée. Elle est l'autrice de nombreux livres à succès aux Éditions Jouvence, dont *Lâcher prise*, *L'Estime de soi*, *Accepter ce qui est*, *Se désencombrer de l'inutile*, *Donner du sens à sa vie...*

ISBN 978-2-88984-015-1



PRIX : 5,95 €

COLLECTION : PRATIQUES

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Jouvence

*Rosette* POLETTI

LA RÉSILIENCE

62



*Rosette*  
**POLETTI**  
*Préface de Pierre* **PRADERVAND**

# LA L'art RÉSILIENCE de rebondir

Jouvence

# SORTIR DU TRIANGLE DRAMATIQUE

Rejouez-vous sans cesse les mêmes scénarios de conflits ?  
Sentez-vous que vos relations avec les autres se dégradent ?  
Probablement êtes-vous piégés dans un triangle dramatique,  
jeu psychologique impliquant un Persécuteur, une Victime et  
un Sauveteur. Faits de manipulations et de culpabilisation, ces  
échanges ont une conséquence directe sur votre bien-être  
et votre rapport à autrui. Cet ouvrage vous permettra d'en  
apprendre plus sur les différents rôles qui constituent ce  
triangle dramatique et vous aidera à **sortir de cette méca-  
nique dangereuse pour retrouver des interactions plus  
saines et authentiques**. Grâce à des conseils pratiques,  
vous pourrez **identifier les schémas récurrents**, remettre  
en question votre propre comportement et **maîtriser vos  
réactions**. **Transformez votre manière d'interagir avec  
les autres !**

*Bernard RAQUIN*, conférencier, formateur et écrivain, est psycho-  
thérapeute et maître-praticien en PNL depuis plus de dix ans. Il est  
notamment l'auteur de nombreux livres aux Éditions Jouvence qui  
rencontrent un large succès : *Pratique de l'auto-hypnose*, *La PNL  
au quotidien* et *L'Analyse transactionnel au quotidien*.

ISBN 978-2-88984-017-5



PRIX : 5,95 €

COLLECTION : PRATIQUES

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Jouvence

Bernard RAQUIN

SORTIR DU TRIANGLE DRAMATIQUE

134



Bernard  
RAQUIN

# SORTIR DU *Ni Persécuteur,* TRIANGLE *ni Victime,* DRAMATIQUE *ni Sauveteur*

Jouvence

# LES FABULEUX POUVOIRS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Notre façon de penser peut-elle influencer notre vie ?  
Pouvons-nous matérialiser ce à quoi nous croyons ? En  
alliant les **principes de la pensée positive** et les **connaissances scientifiques** de la psychologie positive, ce livre vous  
propose une initiation au bonheur durable. Enrichie d'expé-  
rimentations scientifiques, la psychologie positive cherche  
à comprendre **les mécanismes d'attraction du bonheur**.  
Elle démontre que la seule réalisation de nos désirs ne nous  
rendrait pas plus heureux, mais qu'il faut en réalité réussir  
à s'épanouir **en appréciant les plaisirs du quotidien** plutôt  
que de viser des résultats inatteignables. Et s'il suffisait de  
changer votre état d'esprit pour vous épanouir ?

*Yves-Alexandre* **THALMANN** est professeur de psychologie et  
auteur d'ouvrages de développement personnel appréciés du public.  
Sa particularité est de s'inspirer des données de la neuropsychologie  
qu'il diffuse et vulgarise pour les rendre accessibles au plus grand  
nombre. Il est également l'auteur de *Au diable la culpabilité !* et du  
*Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*, publiés aux  
Éditions Jouvence.

ISBN 978-2-88953-992-5



9 782889 539925

PRIX : 5,95 €

COLLECTION : PRATIQUES

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Jouvence

*Yves-Alexandre*  
**THALMANN**

LES FABULEUX POUVOIRS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

190



*Yves-Alexandre*  
**THALMANN**

# LES FABULEUX *De la pensée* POUVOIRS DE *positive à* LA PSYCHOLOGIE *la psychologie* POSITIVE *positive*

Jouvence

« C'EST QUAND ON ARRÊTE DE PORTER  
CE QUI N'EST PAS À NOUS QUE LES CHOSES  
CHANGENT ENFIN ! »

À chaque rencontre qui se solde par une déception, une frustration ou un conflit, il y a fort à parier que vous avez été entraîné dans un jeu psychologique de triangle. Les protagonistes de vos difficultés relationnelles s'incarnent en **des figures typiques que vous pouvez apprendre à repérer : la Victime, le Bourreau et le Sauveur.** La Victime est innocente et impuissante, tourmentée par les mots cruels du Bourreau qui cherche à évacuer sa frustration. Puis apparaît le Sauveur, qui exerce son pouvoir protecteur mais aussi culpabilisant et infantilisant. Selon ce schéma, chacun est amené à jouer un rôle, qui peut évoluer en fonction des situations et des autres protagonistes. Grâce à ce livre, vous aurez en main toutes **les clés pour désamorcer ces jeux complexes et reprendre le contrôle de votre vie.**



**Christel Petitcollin** est conseillère et formatrice en communication, psychothérapeute et conférencière. Formée à la PNL, à l'analyse transactionnelle et à l'hypnose ericksonienne, elle consulte dans le monde entier. Elle est également l'autrice de nombreux ouvrages à succès aux Éditions Jouvence, dont *Émotions*, *mode d'emploi* et *S'affirmer et oser dire non*.

JouVence  
poche

Prix : 8,95 €

ISBN 978-2-88953-991-8



24

VICTIME, BOURREAU OU SAUVEUR : COMMENT SORTIR DU PIÈGE ? Christel Petitcollin

Christel Petitcollin

# VICTIME, BOURREAU OU SAUVEUR

Comment sortir du piège ?



JouVence  
poche