



La résilience, ça se cultive au quotidien !

Brigitte Vaudolon – Emmanuelle Pioli

Des réponses en BD pour apprendre à rebondir face aux difficultés !

Ce livre invite, dans la douceur et la bienveillance, à explorer ses capacités de résilience face aux difficultés qui arrivent inévitablement dans une vie...

Surmonter un échec, un chagrin, une maladie, n'est pas chose aisée. Heureusement ce livre est votre allié !

Grâce à lui vous apprendrez à vous relever et rebondir. Vous saurez comment tirer du positif des petits malheurs qui heurtent au quotidien, en faire une force pour aller de l'avant.

Un livre porteur d'espoir qui montre qu'il est possible de se reconstruire et de grandir des épreuves de la vie !

En librairie le 20 septembre 2019 – 192 pages – 14,95 €

← Des extraits à découvrir en cliquant sur l'image

LA BÉDÉTHÈQUE
DU BIEN-ÊTRE
MANGO

Une nouvelle approche du
développement personnel
par l'image !

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
PRÉSENTATION DES PERSONNAGES	7

• P. 10 • JE M'APPUIE SUR MES FORCES

« Ce qui ne me détruit pas me rend plus fort. »
Friedrich Nietzsche

Nous avons tous des super-pouvoirs !	16
Je détecte mes super-pouvoirs	18
Je développe mes super-pouvoirs	22
J'intègre mes super-pouvoirs et j'en suis fier !	24
Conseils pour détecter et muscler ses forces	26

• P. 30 • JE PRENDS SOIN DE MES RELATIONS

« À qui sait bien aimer,
il n'est rien d'impossible. »
Pierre Corneille

Je partage mes difficultés	36
J'ose demander de l'aide et je viens en aide aux autres	38
Certaines personnes me font du bien, d'autres moins	40
Je pratique la gratitude attitude	42
J'arrose les fleurs	46
Je fais de la câlinothérapie	48
Conseils pour nourrir des relations positives	50

• P. 54 • JE (RE)TROUVE DU SENS

« Il n'est pas de vent favorable
pour celui qui ne sait où il va. »
Sénèque

Je reviens à l'essentiel	60
Je trouve un sens à ce que je vis	64
Je m'engage dans des activités importantes	68
Je m'accorde des moments pour moi	72
Conseils pour retrouver du sens	76

• P. 80 • JE CULTIVE MON OPTIMISME

« Si vous voulez que la vie vous sourie,
apportez-lui d'abord votre bonne humeur. »
Baruch Spinoza

L'optimisme, ça se cultive ?	84
Je challenge le pessimisme !	86
Je change de lunettes	90
Je recycle mes échecs	94
Je nourris l'espoir	98
Conseils pour cultiver son optimisme	102



• P. 106 • JE SUIS ATTENTIF À MES PENSÉES

« La meilleure façon de ne pas avancer
est de suivre une idée fixe. »
Jacques Prévert

Sommes-nous multitâches ?	112
Je m'initie à la méditation	114
J'arrête de ruminer !	118
Je nettoie mes pensées	120
Je transforme mes pensées	122
Conseils pour développer sa résilience mentale	124

• P. 128 • JE VIS MES ÉMOTIONS

« La valeur de la vie ne peut se mesurer
que par le nombre de fois où l'on a éprouvé
une passion ou une émotion profonde. »
Soichiro Honda

J'accueille mes émotions	134
Je surmonte les émotions négatives	136
Je cultive mes émotions positives	140
Conseils pour développer sa résilience émotionnelle	144



• P. 148 • JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

« Fais du bien à ton corps pour
que ton âme ait envie d'y rester. »
Proverbe indien

Je respire	152
Je bouge	154
Je prends soin de mon sommeil	158
Je soigne mon alimentation	160
Conseils pour développer sa résilience physique	162

• P. 168 • JE PASSE À L'ACTION !

« On peut tout enlever à un homme sauf une chose,
la dernière des libertés humaines : celle de décider
de sa conduite quelles que soient les circonstances
dans lesquelles il se trouve. »
Viktor Frankl

J'apprivoise le changement	172
Je me focalise sur ce que je peux contrôler	176
Je (re)deviens acteur de ma vie	178
Je célèbre la sortie du tunnel	180
Conseils pour développer sa résilience par l'action	182

CONCLUSION	188
L'AUTEURE	190
L'ILLUSTRATRICE	191



BIOGRAPHIES



L'auteure

Brigitte Vaudolon est psychologue et coach. Depuis près de 20 ans, elle intervient en entreprises en tant que formatrice, animatrice d'ateliers pratiques, conférencière, coach individuel et d'équipes. Après avoir flirté avec le burn-out, elle a décidé de fonder Be Positive pour diffuser les trésors de la psychologie positive et de la pleine conscience. Ayant vécu plusieurs « renaissances », elle a expérimenté qu'il est possible de grandir suite à des épreuves de vie. Elle a aujourd'hui à cœur de partager le plus largement possible des pistes qui permettent de cultiver la résilience de la vie courante.



L'illustratrice

Emmanuelle Pioli dessine depuis l'enfance. Après une école d'arts appliqués (Olivier de Serres) qui lui a permis de se spécialiser en communication visuelle, Emmanuelle s'installe en tant que graphiste et illustratrice. Elle travaille aujourd'hui principalement pour l'édition et la publicité, via l'agence d'illustrateurs Patricia Lucas.