

# RESSOURCES & VOUS

LA LIBERTÉ D'APPRENDRE  
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°4

C'est l'été ! L'occasion de se reposer et de se ressourcer.

Une occasion aussi pour prendre du recul sur ce que nous avons vécu ces derniers mois.

Une occasion pour découvrir ou approfondir la notion de résilience. Une occasion pour explorer les ressources mises en œuvre par certains, pour faire d'un obstacle ou d'une incertitude une opportunité.

Aussi, je vous invite à écouter dans votre voiture, au bureau en préparant un dossier ou pourquoi pas allongé sur la plage, pendant la sieste ou sous la douche la série d'épisodes du podcast « Choisir de danser sous la pluie » qui vous permettra, grâce aux témoignages de huit invités, d'explorer le processus de résilience.

Je vous souhaite un bel été et une bonne écoute.

Myriam LEPETIT-BRIÈRE, Directrice des Ressources Humaines



## LE PODCAST DU MOIS

En mars 2020, la pandémie du Covid-19 a bouleversé notre quotidien. Ce bouleversement ne devait durer que quelques semaines. Quelques semaines d'adaptation et nous pourrions retrouver notre vie et nos habitudes d'avant. Nous avons tous retenu notre souffle en rêvant à cette vie passée que nous allions bientôt retrouver. Mais cette crise a duré. L'adaptation a été plus profonde. Nous avons tous vécu la situation de manière très différente, nous avons tous fait de notre mieux, face à l'incertitude, aux difficultés, aux contraintes. Certains ont attendu que cela se termine enfin et que leur vie reprenne comme avant. Beaucoup ont exprimé une souffrance, développé des vulnérabilités, des sentiments d'isolement, voir des pathologies psychologiques.

## « Choisir de danser sous la pluie »

Au programme :

**Jacques Lecomte** - Psychologue expert de la psychologie positive

**Manuela Braud** - Psychologue & chercheuse en sciences humaines

**Christophe Bichet** - Coach de vie & conférencier inspirational

**Laura Voyer** - Fondatrice Un cadeau mal emballé & coach professionnelle

**Colonel Christophe Bizien** - Auditeur au Centre des hautes études militaires

**Patricia Acensi** - Fondatrice

D'autres ont regardé cette crise différemment. Ils y ont vu un accélérateur de transformation. Ils ont intégré que nos manières de faire, de communiquer, de consommer, de travailler, d'interagir seraient changées durablement.

Je l'écoute !

Envie2résilience

**Blandine Chemin** – Psychologue clinicienne, consultante & formatrice

**Sandrine Fabre-Rubinstein** – Fondatrice 600phenix & consultante



La résilience fait partie de ces mots que nous avons tous entendu parler... sans vraiment savoir ce qui se cache derrière. Celle-ci est-elle innée ou est-il possible de la cultiver ? Et si oui, quels sont les trucs pour devenir plus résilient et voir enfin les bons côtés de la vie ?

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

Ça m'intéresse !



Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



**Yvelines**  
Le Département



Se désabonner | Gérer votre abonnement

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles