

LE LIVRE DU JOUR

Rebondir après un grand choc



Le sujet. La seule bonne volonté ne suffit pas à accompagner une personne ou un groupe pour rebondir après un traumatisme – processus plus connu sous le nom de « résilience »... Tel est le thème central de l'opuscule de Jacques Lecomte, qui donne aux « aidants » – professionnels ou pas – des pistes sur les comportements à adopter ou à éviter. Les exemples sont nombreux, qui permettent d'appréhender très concrètement des problématiques humaines souvent lourdes et complexes. Et le propos est plutôt optimiste. « *Quand on s'investit dans une action sociale, on ne peut le faire que dans cette double dynamique : la lucidité sur les difficultés, mais aussi la*

conviction que les gens peuvent évoluer », estime ainsi l'auteur.

La collection. « Les conférences-débats de l'association Emmaüs et de Normale sup » présente de manière simple des sujets souvent complexes. Avec une première partie plutôt théorique et conceptuelle. Et une seconde qui, par les débats qu'elle relate entre l'intervenant et le public, est l'occasion d'évoquer des situations vécues.

L'auteur. Jacques Lecomte est docteur en psychologie, chargé de cours dans des universités parisiennes. Il a notamment publié « Donner un sens à sa vie » (Odile Jacob, 2007) et dirigé « Une introduction à la psychologie positive » (Dunod, 2009).

M. BL

« *La résilience - Se reconstruire après un traumatisme* », Jacques Lecomte, Editions Rue d'Ulm, 61 pages, 5 euros.