

Communiqué de presse

## Chemins de résilience

### Témoignages vers une meilleure acceptation de soi

Alain Maillard

Sur une idée de Marie-Anne Sarrasin

Alain Maillard



## Chemins de résilience

Témoignages  
vers une meilleure  
acceptation de soi



Marie-Anne Sarrasin, Séraphin, Corrado, Claire et Sylvianne ont cherché à faire la paix avec leur parcours, composé comme pour tout un chacun d'heurs et malheurs. Ils ont trouvé leur propre chemin de résilience en vue d'une meilleure acceptation de soi. Ils en témoignent ici avec authenticité et donnent quelques conseils pratiques aptes à éclairer les routes de chacun.

Pour Marie-Anne Sarrasin, aide-soignante et fondatrice d'une maison d'accueil de jour pour les personnes atteintes de troubles de type Alzheimer, ce chemin l'a menée à l'amour, en tant qu'état d'être à l'écoute de son maître intérieur. Séraphin, accompagnant spirituel en maison de retraite, a appris à se laisser porter par l'énergie divine et à s'aimer lui-même avec la même bienveillance que pour les autres. Corrado, professeur et enseignant de yoga, a choisi d'explorer la voie de la non-dualité. Pour Claire qui prodigue des soins énergétiques, c'est le plein silence qui l'a amenée à trouver la paix, tandis que pour Sylvianne, c'est le fait d'être son propre meilleur ami qui l'a aidée.

Ces témoignages explorent en filigrane les grandes questions de notre condition humaine comme la peur de la mort ou la quête du bonheur.

« Ces témoignages ne sont pas seulement ceux d'une résilience au sens strict, psychologique du terme. Même si plusieurs personnes qui se livrent ici ont connu une enfance difficile, leur témoignage dépasse la guérison de leur blessure intime. Ces cinq femmes et hommes nous parlent de leurs chemins vers l'amour, la paix intérieure, la tranquillité. Dans une perspective élargie, on pourrait considérer cela comme une résilience spirituelle.

Ces personnes ne proposent pas de recette, de leçons, elles nous décrivent simplement l'essentiel de ce chemin dans un esprit de partage. Car il n'y a pas une clé magique et universelle qui ouvre la porte du bien-être que l'on cherche, qu'il soit amour, bonheur, sérénité. Chacun a son chemin à parcourir à sa manière. Ici le propos est d'ouvrir des pistes. »

(Alain Maillard)

Alain Maillard est journaliste, écrivain et coach en écriture. L'idée de ce livre provient de Marie-Anne Sarrasin, auteure avec lui de deux livres aux Éditions Saint-Augustin, *Alzheimer : l'amour au-delà des mots* et *J'ai Alzheimer : écoute-moi*.

Contact pour le service de presse : [editions@staugustin.ch](mailto:editions@staugustin.ch)

La collection Prisme apporte un éclairage sur des enjeux actuels autour de la personne et de la santé par le biais de témoignages et d'enquêtes de terrain à même d'apporter des repères et une expérience source d'enrichissement et de sens.