

Table des matières

1	Des champions	7
2	Les plus belles victoires...	17
3	Les plus que vainqueurs	27
4	Le pourquoi du comment de la résilience	37
5	La résilience, valeur contemporaine et biblique	45
6	Les crises de la vie pour s'ajuster à une vie de champions	55
7	Les facteurs de résilience	63
8	1 ^{er} facteur de résilience : Entretenir un rêve de foi et d'espérance	75
9	2 ^{ème} facteur de résilience : L'accueil d'un groupe solidaire	87
10	3 ^{ème} facteur de résilience : « Ecrire, pour exister »	97
11	4 ^{ème} facteur de résilience : La créativité artistique	107
12	5 ^{ème} facteur de résilience : L'humour et la joie	117
13	6 ^{ème} facteur de résilience : Reconstruction de son image et de sa responsabilité	127
14	7 ^{ème} facteur de résilience : La discipline : Des opportunités pour surmonter des défis	139
15	8 ^{ème} facteur de résilience : Gagner en terrain adverse	149
16	9 ^{ème} facteur de résilience : S'impliquer pour une cause humanitaire	159
17	10 ^{ème} facteur de résilience : Le facteur Emmanuel	169