

## JAMES DE TRAZ, CULTIVER L'ART DE REBONDIR ET SE CRÉER DES OPPORTUNITÉS

DOSSIER DU 3/01/2022 - En partenariat avec Médias France

**Le passé peut conditionner qui l'on est devenu, mais nous avons tout intérêt à nous en servir pour aller encore plus loin. James de Traz en a largement fait l'expérience, et transmet aujourd'hui « L'art de rebondir » et de transformer chaque difficulté en tremplin.**



### Un départ difficile pourtant riche en apprentissages

James de Traz a eu une enfance qui, a priori, ne donne pas envie. Abandonné à la naissance, il voit ensuite ses parents adoptifs mourir devant lui alors qu'il n'est encore qu'un adolescent. Un départ dans la vie qui le fait douter quant aux promesses de l'existence. C'est l'adrénaline qui l'aidera à ne pas couler ; commandos à l'armée, pilote d'avion, parachutiste et pilote de rallye automobile, avant de percuter un mur en pleine course qui le renverra à son point de départ. Malgré son parcours, James de Traz a toujours choisi de ne pas baisser les bras et de rebondir avec résilience.

### Faire de chaque épreuve une opportunité

« Nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive, mais nous pouvons devenir maîtres de ce que nous allons faire avec. », aime dire James de Traz. C'est ainsi qu'un savant mélange de ses expériences vécues et de ses formations académiques l'aidera à comprendre et expliquer son parcours de vie et à créer la **méthode du rebond**. Celle-ci nous aide à prendre conscience qu'il est possible de nous servir de nos difficultés, de nos épreuves, et de nos drames comme d'un tremplin. Car la résilience, c'est faire de l'adversité une opportunité, se servir d'un obstacle comme tremplin, utiliser le passé pour écrire l'avenir, transformer le plomb en or.

### Casser ses conditionnements pour des habitudes plus saines et sereines

La méthode du rebond vient rapidement casser nos schémas répétitifs en créant de nouvelles habitudes comportementales, cognitives, affectives et sensorielles. En travaillant sur notre attitude, notre regard, notre façon de nous exprimer et nos routines, il est possible de reprogrammer notre cerveau reptilien. Celui-ci étant conditionné par des expériences du passé, il prend souvent le présent en otage et enferme notre futur dans des schémas de répétition. Pour rompre ces cercles vicieux, James de Traz insiste sur le fait que la clé pour créer de nouvelles habitudes est de mettre en place des routines efficaces.

Après avoir publié son livre « L'art de rebondir », James de Traz ouvre les portes de sa **formation en ligne** du même nom, et propose des exercices pratiques et accessibles à tous pour s'entraîner à devenir résilient.

« L'art de rebondir » est à retrouver sur [www.jamesdetraz.com/coaching/livre/](http://www.jamesdetraz.com/coaching/livre/).

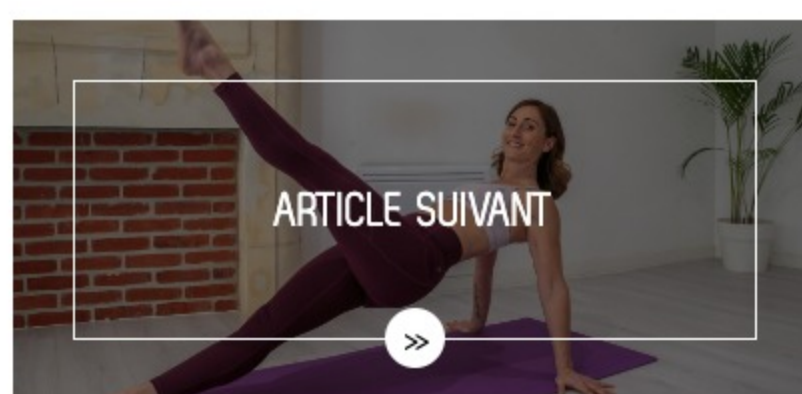


### CONTACT

James de Traz - Résiliences coaching

📞 : +41 22 311 58 46

📍 : 36 rue des maraichers  
1205 Genève – Suisse



Pilates & Core, des sessions sportives et zen pour toute la famille

### SOMMAIRE DU DOSSIER

- 1. James de Traz, cultiver l'art de rebondir et se créer des opportunités
- 2. Pilates & Core, des sessions sportives et zen pour toute la famille
- 3. Eatology, équilibrer son alimentation sans effort
- 4. H&E Evaluations, bilan de compétences, tests d'aptitudes et coaching
- 5. Se dépasser et atteindre ses objectifs de vie avec Wolfpack Coaching
- 6. Zenitude Hypno Coaching, retrouver l'équilibre dans sa vie
- 7. Hey Coach, un esprit sain, dans un corps sain
- 8. L'École des Animaux, la connexion animale dévoile ses secrets

VOIR LE DOSSIER COMPLET

Votre adresse e-mail