



## L'art de rebondir, une interview de James De Traz

Date : February 19, 2023 Catégorie(s) : Culture pédagogique

Par Margaux Rosset

### Qui êtes-vous James ?

Si j'ai appris à rebondir sur les difficultés de l'existence, ce n'est pas tout à fait par hasard.

Mon père abandonne ma mère lorsqu'il apprend qu'elle est enceinte, ma mère est obligée de m'abandonner après m'avoir donné naissance, je suis adopté 3 mois plus tard par une femme médecin militaire et son mari, je découvre par accident à l'âge de 12 ans que j'ai été abandonné à la naissance, mes parents refusent de répondre aux questions que je n'ose pas leur poser, j'hésite entre être le fils caché de James Dean et avoir été trouvé dans une poubelle, et mes parents adoptifs meurent brutalement sous mes yeux alors que je suis encore adolescent, me laissant orphelin pour la deuxième fois et emportant avec eux le mystère de mes origines.

Après ce départ plutôt incertain dans la vie et quelques doutes quant aux promesses de l'existence, je me sens plutôt mal dans ma peau.

### Vous aviez besoin de vous réfugier dans les extrêmes en fait ?

Oui, j'avais besoin de sensations fortes pour ne pas ressentir la douleur. Je suis entré dans les commandos à l'armée, j'ai été pilote d'avion, parachutiste et pilote de rallye automobile avant de percuter un mur à plus de 120 km/h en pleine course. Les côtes brisées, la cage thoracique enfoncée, un poumon éclaté, une hémorragie cérébrale et le décès de mon navigateur m'ont aidé à comprendre que la solution n'était pas dans la fuite en avant. Et là, j'ai vécu une sorte de reset.

J'ai découvert la résilience en lisant Boris Cyrulnik, et j'ai compris que nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive, mais que nous pouvons devenir maître de ce que nous allons faire avec. Plusieurs fois orphelin moi-même, je suis donc parti au Pérou pour aller aider des orphelins des rues ; je n'avais plus envie de fuir, mais de contribuer ; j'avais envie de mettre mon histoire au service des autres.

De retour d'Amérique du Sud, je me suis mis à travailler pour l'État et j'ai créé un programme de résilience pour enfants et jeunes adolescents en rupture. Basés sur la psychomotricité, la philosophie pour les jeunes, l'auto-défense et la gestion du stress, je leur ai proposé des outils pour devenir les patrons de leur vie. Car en Amérique latine, je m'étais rendu compte que tous ces jeunes avaient d'abord besoin de ressources pour faire face à l'adversité. Avant de savoir marcher, courir ou sauter, avant de savoir lire, écrire ou compter, il leur fallait des ressources, des ressources intérieures pour pouvoir supporter les contraintes, les frustrations, les déceptions et les challenges que la vie allait mettre sur leur chemin.

### C'est donc ce que vous proposez dans le cadre de la méthode que vous avez créée ?

Exactement, après le programme pour l'État et des années d'expériences sur le terrain, j'ai fondé *Résiliances* et j'ai créé une méthode pour reprogrammer notre cerveau à la résilience : « *La méthode du rebond* ».

### Cette méthode s'appuie sur 4 outils de base, quels sont-ils ?

#### Attitude

Le pouvoir de l'attitude qui nous permet de garder un état ressource, quelles que soient les circonstances.

#### Focus

Le pouvoir du focus nous permet de focaliser notre attention sur les opportunités et les solutions.

#### Discours

Le pouvoir du discours nous permet de dire ce que nous avons besoin de croire pour y arriver.

#### Routine

Le pouvoir des routines nous permet de prendre les habitudes de la réussite et du succès.

Quatre leviers ressources dont je me sers pour reprogrammer notre cerveau à la résilience, et lui permettre de transformer n'importe quelle difficulté, épreuve ou drame en un tremplin pour aller encore plus loin que si nous n'avions pas rencontré d'obstacle.

### Et qu'est-ce qui vous a amené à écrire le livre « L'art de rebondir » ?

En fait c'est un peu un vieux rêve, car mon grand-père était écrivain et mon père m'a toujours lu des histoires extraordinaires dans son immense bibliothèque. Alors un jour, j'ai eu envie de donner aux enfants, petits et grands, ce que je n'avais pas reçu. J'ai voulu non seulement leur montrer que c'était possible, mais aussi leur donner des outils pour aller se chercher une vie qui les inspire.

### Que donneriez-vous comme conseils aux gens qui souhaitent devenir résilients ?

D'abord, croyez en vous. Tout l'univers est résilient, vos cellules le sont déjà, il vous suffit juste d'avoir les bons outils et de vous entraîner un peu pour le devenir. Et comme disait je ne sais plus qui, « *le meilleur moyen de trouver le bonheur, c'est de commencer par cesser d'y résister* ».

Alors si vous êtes prêt à faire les efforts nécessaires pour prendre de bonnes habitudes, si vous êtes prêts à ne pas abandonner avant d'avoir réussi, et si vous êtes prêts à vous entraîner alors que vous n'y êtes pas encore obligés pour être prêts lorsque vous en aurez besoin, venez me voir et nous discuterons ensemble de ce qui est en votre pouvoir.



Pour en savoir plus:

Site de l'auteur: <https://www.jamesdetraz.com/>

Où trouver le livre: <https://www.jamesdetraz.com/coaching/livre>

### Chercher

Saisir et appuyer sur la touche entrée ...

### Derniers articles

 **Comment des contraintes peuvent avoir un impact positif sur la créativité?**  
September 5, 2023

 **Les Bienfaits du Podcast : Une Révolution Éducative en Streaming**  
August 28, 2023

 **Découverte d'une activité pédagogique originale, ludique et transversale: les jeux de rôle**  
August 23, 2023

### Liens sociaux




### Liens rapides

[Manifeste](#)  
[Montes Altí](#)

### Liens sociaux

[Facebook](#)  
[Instagram](#)

### Abonnez-vous à la newsletter

 Votre adresse email

[Abonnez-Vous Maintenant](#)



Offert à la communauté éducative par la Fondation Montes Altí, ce site gratuit, ouvert à tous, souhaite aider les enseignant(e)s, éducateurs, éducatrices, à vivre positivement leur vie professionnelle et les élèves à trouver le maximum d'intérêt dans leurs études.

