

Améliorer votre qualité de vie une étape à la fois

Développer la résilience



Vous-même ou d'autres personnes dans votre milieu de travail peuvent peut-être se demander comment commencer à faire face à des atrocités telles que les récents événements qui se sont déroulés à Québec. Nous pouvons aider. Nous connaissons tous des hauts et des bas dans notre vie. Les hauts sont fascinants, mais les bas peuvent nous jeter à terre. Certaines personnes semblent avoir de la difficulté à composer avec l'adversité, alors que d'autres se relèvent, s'époussettent, puis continuent. Ces dernières possèdent à un degré plus élevé ce que les psychologues appellent de la « résilience ».

La résilience est une qualité importante dans nos sociétés actuelles, qui favorisent des modes de vie stressants, accélérés et en constante évolution. C'est en fait la capacité de relever les défis, de composer avec les catastrophes et les changements qui nous perturbent, et de nous relever après un échec, sans agir de façon dysfonctionnelle¹.

Le fait d'être résilient ne signifie pas que l'on ne soit jamais triste, irrité ou en colère en raison d'un événement choc ou difficile. Il signifie simplement que nous trouvons la bonne façon de traiter ces événements².

Développer la résilience

Nous avons tous besoin de cette capacité pour apprendre, supporter les temps difficiles et devenir des personnes plus fortes. La résilience, chez certaines personnes, semble naturelle, grâce à une combinaison de tempérament et d'éducation, mais la plupart d'entre nous devons développer cette résilience³. Nous pouvons y arriver en modifiant quelque peu notre mode de vie et notre perspective. Si vous pensez que vous devez développer votre résilience, essayez les techniques ci-après :

- Établir un réseau de soutien. Le fait d'avoir des membres de la famille ou des amis proches avec qui vous pouvez exprimer vos sentiments, discuter des problèmes et recevoir des conseils est un aspect essentiel de la capacité de composer avec les hauts et les bas de la vie⁴.



Développer la résilience

- Voir la vie du bon côté. Essayez de voir le bon côté des choses, de garder espoir et d'être enthousiaste à l'égard de ce que la vie a à vous offrir. Lorsque vous subissez un échec, sachez que vous pourrez et que vous allez passer à travers. La négativité est contagieuse, alors essayez de vous entourer de gens positifs. Ils vous aideront à vous maintenir sur pied et à relever les défis ⁵.
- Accepter le changement. Nous ne pouvons pas empêcher le changement. Il fait partie intégrante de la vie. Il peut être perturbateur, mais si vous vous adaptez au lieu de résister, vous serez plus heureux et moins stressé. La résilience consiste notamment à trouver des solutions créatrices dans les situations difficiles et à conserver son calme pendant les tempêtes ⁶.
- Adopter le point de vue d'un survivant. Les personnes résilientes ne blâment jamais les autres et ne se perçoivent pas comme victimes des circonstances. Elles ne disent pas : « Pourquoi dois-je toujours subir ce genre de problèmes? ». Elles disent plutôt : « Je peux et je vais passer à travers »⁷.
- Développer les compétences en résolution de problèmes et en communication. Lorsque vous devez faire face à une crise ou un problème, apprenez à examiner la situation de façon rationnelle et à trouver des solutions. Conservez votre calme et maintenez votre attention sur le problème plutôt que de vous mettre en colère et de vous en prendre aux autres ⁸.
- Avoir le sens de l'humour. La capacité de rire de soi ou de la situation dans laquelle vous vous trouvez aide à garder les choses en perspective. Les personnes résilientes ne se prennent pas trop au sérieux ⁹.
- Maîtriser la situation. Agissez de façon décisive plutôt que d'espérer que le problème disparaisse ou qu'il soit résolu par quelqu'un d'autre. La maîtrise de la situation ne fait pas que nous aider à surmonter les problèmes, elle nous aide également à trouver des solutions créatrices ¹⁰.
- Tirer les leçons des échecs. Profiter des échecs pour développer vos capacités à composer avec les situations difficiles, à résoudre les problèmes ou à

communiquer avec les gens. Soyez disposé à prendre des risques et à tirer les leçons des échecs, soit ce que vous avez fait de bien, ce que vous auriez pu faire mieux et ce que vous ferez la prochaine fois. Nous ne pouvons pas nous assagir et nous renforcer si nous n'apprenons pas de nos expériences ¹¹.

- Prendre soin de soi-même. Préservez votre état physique et psychologique. Mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice et trouvez le temps d'exercer les activités que vous aimez. Trouvez des façons saines de composer avec le stress, et vous aurez plus de facilité à passer au travers des situations difficiles ¹².
- Demander de l'aide. C'est bien de disposer d'un réseau de soutien, mais nous devons être disposés à faire appel à un soutien professionnel lorsqu'il le faut. Si vous vous sentez dépassé par un problème ou une situation, communiquez avec votre médecin ou le personnel du programme d'aide aux employés, et demandez à parler avec un conseiller.

La résilience nous aide dans tous les aspects de notre vie, des frustrations et des défis quotidiens que nous vivons en tant que parents aux tragédies et aux échecs inattendus. Il ne s'agit pas seulement de se relever d'une mauvaise situation. La résilience est la capacité de progresser, de revenir plus fort, plus sage et en meilleure position pour faire face aux défis à venir.

Références:

1. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION / UNIVERSITY OF NEW HAMPSHIRE
2. PBS. THIS EMOTIONAL LIFE ,
3. PICK THE BRAIN ,
4. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION ,
5. PICK THE BRAIN ,
6. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION ,
7. ABOUT.COM. CHARACTERISTICS OF RESIENICE ,
8. PBS. THIS EMOTIONAL LIFE ,
9. CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION ,
10. UNIVERSITY OF NEW HAMPSHIRE. ,
11. MAYO CLINIC ,
12. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION / CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION / MAYO CLINIC

