

LA RÉSILIENCE : MODE D'EMPLOI



La résilience se définit comme la capacité à rebondir ou à se remettre rapidement d'un événement stressant (Smith et al., 2008). Il semble alors tout à fait pertinent, dans le contexte d'aujourd'hui, de développer sa résilience face à l'adversité!

À LA RECHERCHE DES PERSONNES RÉSILIENTES

Les personnes résilientes présentent certaines caractéristiques:

- Elles ont plus de facilité à s'adapter avec flexibilité aux contraintes de l'environnement et à relever des défis.
- Elles ressentent davantage d'émotions positives que celles moins résilientes.
- Elles voient une opportunité dans toute forme d'adversité. Cette opportunité est différente pour tous. Exemple : se rapprocher de son conjoint, passer du temps en famille, etc.

Vous reconnaissez-vous ?

Une étude récente de l'Université de Sherbrooke sur des travailleurs québécois provenant d'organisations de divers secteurs d'activité a montré un effet de la résilience sur le bien-être psychologique au travail et sur la performance (Boivin & Malo, 2019).

Saviez-vous que... si on prend 100 personnes et qu'on les expose toutes à la même situation traumatisante, environ 28 d'entre elles vont développer un syndrome de stress post-traumatique. Malgré cela, plusieurs vont très bien s'en sortir. Ce sont les personnes résilientes!

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE - DENNIS CHARLEY (2004)

Ce chercheur a interrogé 750 hommes qui ont été prisonniers de guerre au Vietnam. Isolés et torturés pendant une période de 6 à 8 ans, aucun n'avait développé de dépression, de syndrome de stress post-traumatique ou d'abus de substance. Mais pourquoi? Selon l'étude, 10 facteurs de protection étaient communs à tous.

Je sais que nous ne sommes pas à la guerre, mais la mise en application de ces facteurs est toujours pertinente!



L'optimisme. L'optimisme réaliste : la personne sait que ça ne va pas bien, mais se croit capable de s'en sortir.

Le sens de la moralité. La capacité à savoir ce qui est bon ou pas. Savoir qu'on est entouré de négatif nous donne le courage de combattre ce négatif.

La spiritualité. Faire partie d'une communauté qui partage certains points de vue. Pas nécessairement une religion.

Le fait de garder son cerveau occupé.
S'occuper nous empêche de trop ruminer.

L'humour. Faire des blagues en parlant d'un événement traumatique permet de diminuer la réponse de stress.

Le fait d'avoir un modèle. Un modèle positif ou négatif. Dans l'étude, la plupart des hommes avaient identifié le pire des gardiens et s'étaient dit : « Je ne serai jamais comme lui. »

Le soutien social. Trouver un moyen de communiquer et de se soutenir. Dans l'étude, les hommes avaient un code où ils tapaient sur les murs pour communiquer.

Le fait de garder la forme physique.
Bouger calme le cerveau!

La capacité de faire face à sa peur. Les personnes résilientes n'ont pas tendance à éviter. Être capable de verbaliser sa peur est un facteur de protection. Exemple : « J'ai peur, mais c'est correct, je vais y faire face. »

Le fait d'avoir une mission. Si un travailleur voit son travail comme une mission, il va être beaucoup plus résilient face à celui-ci. Exemple : un concierge qui se donne la mission de désinfecter le plus possible pour protéger les employés et les élèves sera beaucoup plus heureux que s'il voit ce qu'il fait comme un simple travail.