LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

LA RÉSILIENCE
CAPSULE D'INFORMATION

COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE DES CAPTEURS
SEPTEMBRE 2024

Fier d'être capteur

Dominique Aubin
Travailleuse sociale
Équipe de soutien psychosocial

Québec

Plan de présentation

- Définition de la résilience et origine du concept
- Facteurs favorables et défavorables à la résilience
- Les ingrédients de la résilience
- Comment cultiver sa résilience?
- Résilience au travail
- Les capteurs : vecteurs de résilience
- Témoignage
- Questions et commentaires

DÉFINITION DE LA RÉSILIENCE ET ORIGINE DU CONCEPT

Qu’est-ce que la résilience?

DÉFINITION

Capacité d’une personne ou d’un groupe à se développer bien, à continuer à se projeter dans l’avenir en présence d’évènements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes parfois sévères »[1].

Être résilient, c’est savoir accepter ce qui se passe, puis se donner les moyens de rebondir.

1. Fondation pour l’enfance, Paris, 2000

Origine de la résilience

Stratégies d'adaptation

Étude longitudinale avec des enfants présentant d'importants troubles. Si certains s'en sont sortis, c'était grâce à des qualités individuelles ou des opportunités de l'environnement (1954).

Concept de la résilience

Boris Cyrulnik est un brillant et renommé psychiatre, psychanalyse, neurologue et écrivain. Il est considéré comme l'inventeur du concept de résilience (renaître de sa souffrance) (1990).

La résilience est la capacité à naviguer dans les torrents de la vie
- Boris Cyrulnik

FACTEURS FAVORABLES ET DÉFAVORABLES À LA RÉSILIENCE

Les facteurs favorables à la résilience

Force vitale

Tuteur de résilience

Capacité à remanier passé

1. Boris Cyrulnik, 1990

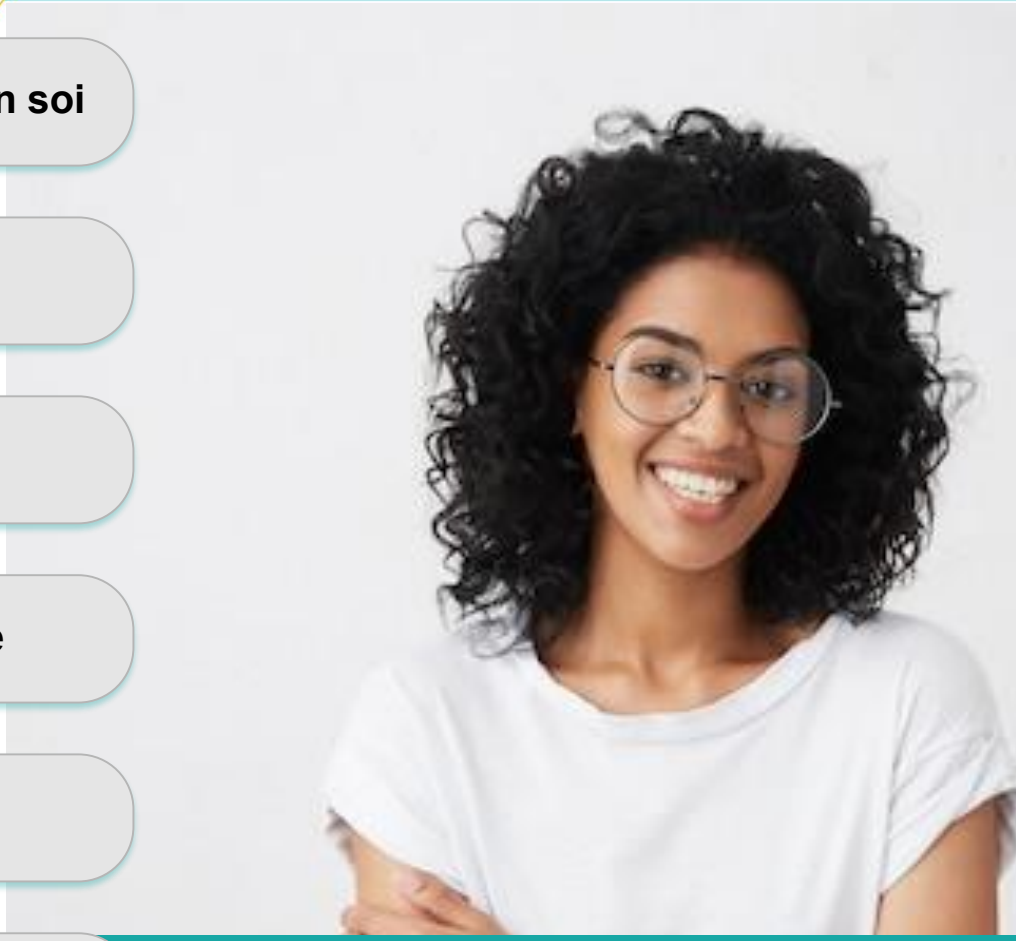
Facteurs défavorables à la résilience

- Isolement
- Perte de sens
- Honte

LES INGRÉDIENTS DE LA RÉSILIENCE

LES INGRÉDIENTS DE LA RÉSILIENCE

- Développer l’estime et la confiance en soi
- Capacité à faire face à des situations
- Soutien d’un réseau social
- But dans la vie, curiosité et ouverture
- Sentiment de pouvoir influencer
- Apprend des expériences de vie
- Émotivité positive très élevée



COMMENT CULTIVER SA RÉSILIENCE?

Cultiver sa résilience

Comment évaluez-vous votre capacité à rebondir sur une échelle de 1 à 10?

Six stratégies clés

- Faire des plans réalistes, réalisables et les concrétiser
- Prendre soin du bien-être physique
- Comprendre et gérer ses émotions (conscience de soi)
- Cultiver une image de soi positive et avoir confiance en ses propres capacités
- Maintenir des liens forts avec son entourage
- Augmenter sa capacité à résoudre des problèmes

LA RÉSILIENCE AU TRAVAIL, ÇA SE TRAVAILLE!

Résilience au travail

Relation avec soi

- Confiance
- Optimisme
- Connaissance de soi
- Patience

Relations interpersonnelles

- Reconnaissance
- Utilité
- Tolérance
- Collaboration et empathie

Relations extérieures

- Comportement ciblé
- Mentalité de croissance
- Volonté
- Persévérance

La résilience est une aptitude importante en milieu de travail

LES CAPTEURS : VECTEURS DE RÉSILIENCE

Les capteurs : des tuteurs puissants

- **Générateurs de soutien social**
- **Tuteurs de développement**
- **Porteurs de sens**

Conclusion

- Il est important de se rappeler que la résilience, c'est notre capacité comme individu / milieu de travail à rebondir face à un choc, à un traumatisme ou à des évènements de la vie.

- La résilience n'est pas un trait de caractère inné, mais elle peut être développée, favorisée et renforcée par chacun de nous.

- La résilience est nécessaire pour conserver une bonne santé mentale (équilibre psychologique) que ce soit au niveau professionnel ou personnel.

- Nous possédons tous un minimum de résilience en nous.

- Le réseau des capteurs est à la base même de la résilience.

Questions et commentaires

Bibliographie

1. Fondation pour l'enfance, Paris, 2000
2. Serge Tisseron, « La résilience », Presses Universitaires de France, coll. Que sais-je, 2007
3. Boris Cyrulnik et Claude Seron (dir.), « La résilience ou comment renaître de sa souffrance », Fabert, coll. Penser le monde de l'enfant, 2004
4. RÉSILIENCE – Définition de Résilience (http://www.cnrtkl.fr/definition résilience, Avril 2023
5. Gilbert, Bilsker, Shain, Samra, « Protégeons la santé mentale au travail », 2018
6. Michel Manciaux, « La résilience », Un regard qui fait vivre, 2001
7. Marie Anaut, « Le concept de résilience et ses applications », Cairn, 2005
8. Psychologue.net/articles/les-caractéristiques-dune-personne-résiliente, 2024
9. Apprendreaeduquer.fr/3facteurs-qui-empechent-la-résilience-face-a-un-traumatisme,2024

ANNEXES

Annexe 1

Stratégies pour être plus résilient

LA RÉSILIENCE

Capacité à s'adapter et à rebondir lors de situations difficiles.

STRATÉGIES POUR ÊTRE PLUS RÉSILIENT.E

TROUVER DU SENS

Avoir de la gratitude :
- Reconnaissance des points positifs, attention portée sur les avantages.

Saisir l'occasion de penser et de faire autrement :
- consommation, soins aux ainés, environnement.

S'impliquer pour faire une différence :
- bénévolat, dons, entraide.

ALIMENTER SES LIENS

Manifester de l'affection :
- gestes, paroles, services.

Être solidaire :
- s'unir malgré nos diversités.

Se soutenir mutuellement :
- écoute, compassion, accueil, authenticité.

CollègeAhuntsic

S'EXPRIMER

S'enraciner :
- S'arrêter, respirer, se connecter à soi-même.

Communiquer :
- émotions, réflexions, limites.

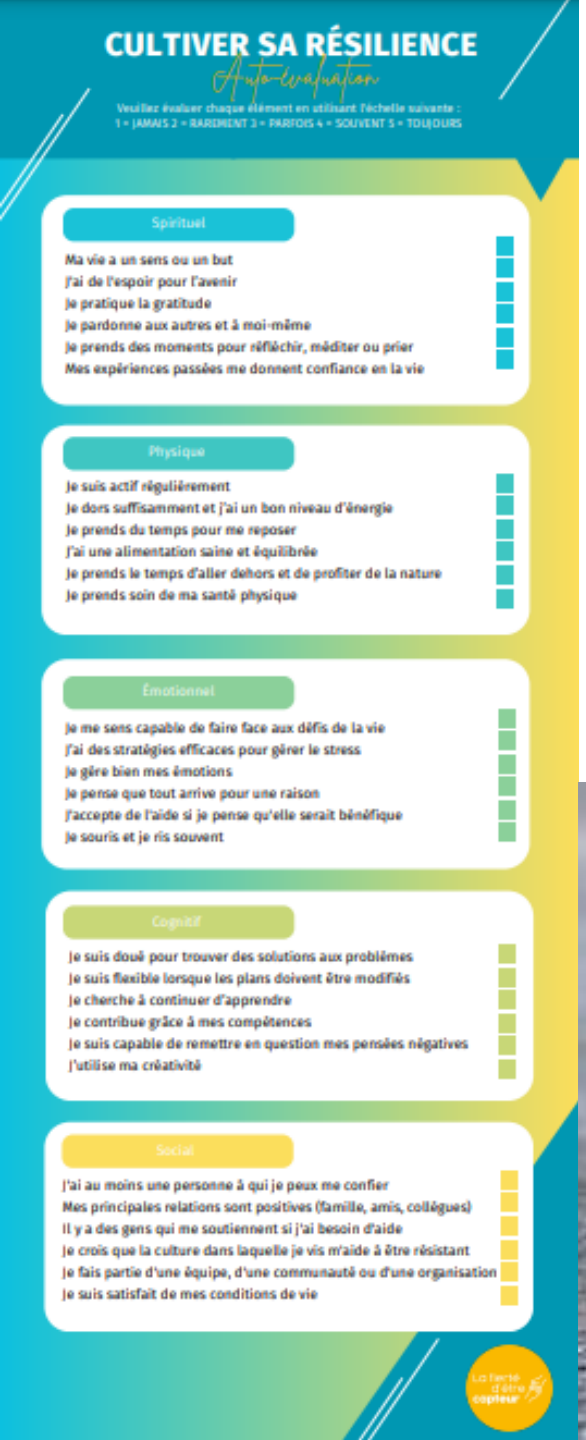
Extérioriser :
- bouger, danser, chanter.

Créer :
- écriture, musique, art, projets.

Québec

Auto-évaluation

- 5 dimensions
- Faites le bilan à l'aide des énoncés
- Identifiez les zones à développer pour cultiver votre résilience



CULTIVER SA RÉSILIENCE

Auto-évaluation

Veuillez évaluer chaque élément en utilisant l'échelle suivante :
1 = JAMAIS 2 = RAREMENT 3 = PARFOIS 4 = SOUVENT 5 = TOUJOURS

Spirituel

- Ma vie a un sens ou un but
- J'ai de l'espoir pour l'avenir
- Je pratique la gratitude
- Je pardonne aux autres et à moi-même
- Je prends des moments pour réfléchir, méditer ou prier
- Mes expériences passées me donnent confiance en la vie

Physique

- Je suis actif régulièrement
- Je dors suffisamment et j'ai un bon niveau d'énergie
- Je prends du temps pour me reposer
- J'ai une alimentation saine et équilibrée
- Je prends le temps d'aller dehors et de profiter de la nature
- Je prends soin de ma santé physique

Émotionnel

- Je me sens capable de faire face aux défis de la vie
- J'ai des stratégies efficaces pour gérer le stress
- Je gère bien mes émotions
- Je pense que tout arrive pour une raison
- J'accepte de l'aide si je pense qu'elle serait bénéfique
- Je souris et je ris souvent

Cognitif

- Je suis doué pour trouver des solutions aux problèmes
- Je suis flexible lorsque les plans doivent être modifiés
- Je cherche à continuer d'apprendre
- Je contribue grâce à mes compétences
- Je suis capable de remettre en question mes pensées négatives
- J'utilise ma créativité

Social

- J'ai au moins une personne à qui je peux me confier
- Mes principales relations sont positives (famille, amis, collègues)
- Il y a des gens qui me soutiennent si j'ai besoin d'aide
- Je crois que la culture dans laquelle je vis m'aide à être résistant
- Je fais partie d'une équipe, d'une communauté ou d'une organisation
- Je suis satisfait de mes conditions de vie