

La résilience au travail

Guide du participant



TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

La résilience : définition et importance

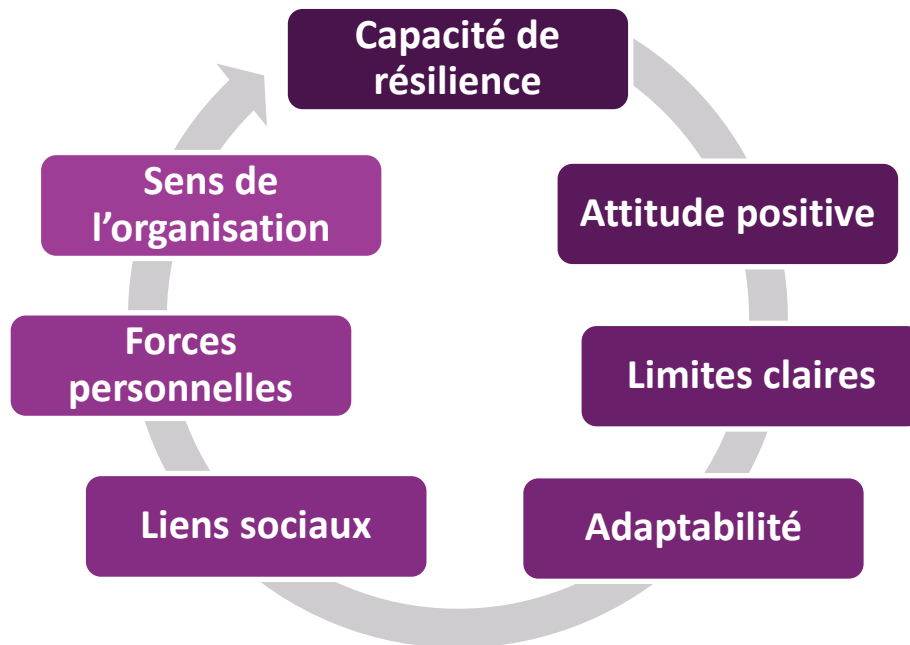
« Mon but dans la vie n'est pas de survivre, mais de m'épanouir; et de le faire avec passion, compassion, humour et style. » ~Maya Angelou

Le mot « résilience » vient du latin *resilio*, qui signifie « rebondir ». Il existe de nombreuses définitions de la résilience. Dans ce séminaire, nous retiendrons la suivante : « La capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement (...) en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative. »- Boris Cyrulnik, 2002

1. Mes objectifs pour ce séminaire :

3. Les outils de la résilience

« Ce ne sont pas les plus forts de l'espèce qui survivent, ni les plus intelligents; ce sont ceux qui s'adaptent le mieux au changement. » ~Charles Darwin



Personne n'échappe au changement : il est inévitable et suscite une vaste gamme d'émotions. Le déni ou la résistance sont des réactions négatives courantes au changement. La résilience nous procure les moyens de gérer plus efficacement le changement et nous aide non seulement à survivre, mais aussi à nous épanouir dans un monde en constante évolution.

La résilience repose sur plusieurs piliers. Chacun d'eux contribue à notre capacité à supporter le stress et à affronter l'adversité. Ces facteurs constituent donc de véritables outils et déterminent notre capacité à surmonter les difficultés de manière efficace et relativement rapide. Certains d'entre eux sont physiologiques; d'autres appartiennent au domaine psychosocial. Une personne peut faire preuve d'une grande assurance dans l'utilisation de certains de ces outils, mais se montrer plus timide pour d'autres. Au cours de ce séminaire, vous aurez l'occasion de déterminer les facteurs de résilience que vous mettez régulièrement à contribution et d'identifier ceux que vous auriez avantage à mieux exploiter pour surmonter plus efficacement une situation difficile.

4. L'attitude positive, un incontournable...

Instructions

À l'aide du tableau de correspondance ci-dessous, décidez le message secret! (Pour vous aider, l'une des lettres est déjà inscrite dans l'énigme.)

 =
 1 20 20 **I** 20 21 4 5

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Optimisme et résilience : adversité, interprétation, conséquence

Pour survivre et même s'épanouir sous la pression, il est important d'être en mesure de prendre du recul et de percevoir les situations sous un nouvel angle. Le modèle **AIC – adversité, interprétation, conséquence** – explique notre perception des événements du quotidien. (Ce modèle est présenté en détail dans l'ouvrage *La force de l'optimisme*.)

Selon ce modèle :

- dans les périodes difficiles, c'est-à-dire dans les moments d'**adversité**,
- notre **interprétation** de la situation détermine nos décisions – positives ou négatives;
- ces décisions nous amènent à agir, ce qui aura des **conséquences** – bonnes ou mauvaises.

Autrement dit : ce que je **PENSE** détermine ce que je **FAIS**, et ce que je fais détermine les résultats que j'**OBTIENS**.

Adversité	J'ai perdu la vue.	J'ai perdu la vue.
Interprétation	Étant aveugle, je ne peux rien faire.	Il existe certainement un moyen de m'épanouir en dépit des circonstances.
Conséquence	Je mène une existence misérable et je dois constamment m'en remettre aux autres.	Je me consacre à ma passion pour la musique et je deviens un musicien célèbre!

5. À la recherche de votre modèle explicatif


Instructions

1^{re} étape

- Choisissez une situation difficile (négative) de votre vie, actuelle ou passée. Ensuite, imaginez-vous de nouveau dans cette situation, posez-vous les questions suivantes et inscrivez vos réponses dans la colonne de gauche du tableau.
 - Adversité** : En quoi consistait le problème? En d'autres mots, pour quelle(s) raison(s) trouviez-vous cette situation difficile? Pourquoi vous stressait-elle?
 - Interprétation** : Comment avez-vous interprété cette situation? Que pensiez-vous de cet événement? Que ressentiez-vous?
 - Conséquence** : Quelle a été la conséquence de votre interprétation? De quelle façon avez-vous agi ou subi la situation? Qu'avez-vous dit (ou que n'avez-vous pas dit)? Quelles ont été les répercussions de cette façon d'agir?

2^e étape

- Procédez au **recadrage** de la situation difficile choisie à la première étape en **modifiant votre point de vue** à l'égard de l'événement ou du problème. Utilisez un modèle explicatif positif. Imaginez-vous de nouveau dans cette situation, mais efforcez-vous cette fois-ci d'y trouver des points positifs, dont vous pourrez tirer parti. Répondez aux questions suivantes et notez vos réponses dans la colonne de droite.
 - Adversité** : Le problème ou la situation n'a pas changé.
 - Interprétation** : Quelle est une autre façon de penser à cette situation? Comment pourriez-vous la voir ou la vivre d'une manière plus positive ou productive? Quelles sont les autres possibilités qui s'offrent à vous?
 - Conséquence** : Quelles seront les conséquences de cette nouvelle interprétation du problème ou de l'événement? Que se produirait-il si vous ne croyez plus votre interprétation négative? Que ferez-vous différemment? Que direz-vous? Quelles répercussions ce recadrage aura-t-il sur vous?

Adversité		
Interprétation		
Conséquence		

6. Outils complémentaires – Dix conseils pour s'épanouir au 21e siècle

<p>1. Entourez-vous d'un bon réseau de soutien.</p>	<p>Possédez-vous un réseau de soutien? Tous les êtres humains ont des besoins essentiels qui se rapportent à leur survie physiologique (air, eau, etc.) et à leur sécurité (dans le quartier, au travail, etc.) Une fois ces besoins essentiels comblés, nous cherchons naturellement à satisfaire un besoin d'appartenance à un groupe social en tissant des liens avec les membres de notre famille, nos amis et la collectivité. Sur qui pouvez-vous compter pour vous offrir des encouragements et de judicieux conseils dans les moments difficiles?</p>
<p>2. Concentrez-vous sur vos forces.</p>	<p>Quels sont les points forts qui contribuent à votre réussite? Les personnes résilientes réussissent parce qu'elles savent tirer parti de leurs forces et ressources personnelles.</p>
<p>3. Connaissez vos limites.</p>	<p>Jusqu'où pouvez-vous aller sans outrepasser vos capacités? Sachez où se situe votre point de rupture. Si vous le dépassez, vous vous exposez au stress et à la maladie.</p>
<p>4. Évitez des sentiments de frustration.</p>	<p>Comment pouvez-vous réagir de façon plus productive au problème qui s'est présenté? Rappelez-vous le modèle AIC de la résilience – adversité, interprétation, conséquence. Remettez en question votre interprétation de la situation : que vous dit-elle? Cherchez à recadrer les événements en modifiant votre point de vue.</p>
<p>5. Pensez à l'effet que vous produisez sur vos interlocuteurs.</p>	<p>Comment votre entourage réagit-il à vos propos et comportements? Par vos actes et vos paroles, incitez-vous vos interlocuteurs à vous écouter et à vous répondre favorablement?</p>
<p>6. Écoutez pour mieux comprendre.</p>	<p>Quand vous écoutez, vous efforcez-vous vraiment de comprendre ou préparez-vous déjà votre réponse? L'écoute active permet de bien saisir le point de vue de l'autre personne. Soyez attentif à ce que votre interlocuteur vous dit, mais aussi à son langage non verbal. La plus grande partie du message est transmis par le langage corporel et le ton de la voix.</p>
<p>7. Renoncez à la perfection.</p>	<p>Vous fixez-vous des objectifs réalistes ou avez-vous tendance à vouloir toujours plus? En visant des buts raisonnables, vous prendrez graduellement de l'assurance, à un rythme qui vous correspond. Rome ne s'est pas bâtie en un jour!</p>

8. Revoyez régulièrement vos priorités.	Qu'en est-il de votre équilibre travail-vie personnelle? Assurez-vous de veiller à un sain équilibre qui vous laisse du temps pour la détente, les amis et la famille.
9. Attrapez au vol les bons moments de la vie!	Qu'est-ce qui vous fait rire ou sourire? Quels sont vos moments de bonheur les plus précieux? L'humour et les petits plaisirs peuvent s'avérer d'une grande aide pour reprendre la vie du bon côté malgré les revers. Quant aux erreurs, rappelez-vous qu'elles constituent d'excellentes occasions d'apprendre et de se perfectionner!
10. Pensez à votre santé physique.	Prenez-vous soin de vous? Pour garder la forme et profiter pleinement de la vie, pratiquez une activité physique, alimentez-vous sainement et réservez du temps pour faire ce qui vous plaît!

7. Ressources complémentaires – Quelques suggestions de lecture

Maîtriser votre stress,

David Posen

Gérer votre stress pour les nuls

D^r Allen Elking

Le succès selon Jack : pour vous rendre là où vous souhaiteriez être!

Jack Canfield et Janet Switzer

S'organiser pour réussir : Getting Things Done – La méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans le stress

David Allen

Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent

Stephen R. Covey