Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Résilience : une compétence importante que nous devons tous posséder



La vie est faite de hauts et de bas. Elle nous réserve de bons moments qui nous apportent de la joie comme de mauvais moments qui peuvent vraiment nous toucher de manière négative. Les situations difficiles sont pour nous tous des occasions de découvrir des aspects positifs de nous-mêmes, comme notre capacité de surmonter les épreuves et de poursuivre notre chemin, plus forts et plus avisés que jamais. Cette faculté s’appelle la résilience, et plus nous en avons, plus il devient facile de gérer les revers, la pression et le stress.

Quand les choses vont mal, certaines personnes semblent avoir de la facilité à toujours voir la vie de façon positive, à se remettre sur pied pour aller de l’avant, à trouver des solutions ou à s’en sortir. Il en est ainsi parce qu’elles font preuve d’une plus grande résilience.

La résilience consiste à ne pas vous laisser abattre par une situation. Elle ne vous empêche pas de ressentir de la tristesse, de la colère, de la frustration ou de la peur lorsque vous vivez un événement traumatisant ou difficile. Elle vous permet simplement de les envisager avec optimisme et courage et d’agir malgré ces sentiments. Vous vous adaptez à la situation, apprenez de celle-ci et poursuivez vos activités. Dans le monde d’aujourd’hui où le stress et les horaires chargés font partie du quotidien, il faut que nous soyons aussi résilients que possible.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Bien que certaines personnes soient foncièrement résilientes en raison de leur tempérament et de leur éducation, la résilience est généralement une compétence qu'il faut acquérir. Voici quelques façons d'y parvenir :

- **Créer un réseau de soutien.** Pour essuyer les tempêtes de la vie, il est essentiel d'avoir dans votre entourage des personnes à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir des conseils. Tandis que les femmes sont plus enclines à demander l'aide des amis et de la famille, les hommes sont plus susceptibles de cacher ou de masquer leurs émotions. On attend des hommes qu'ils tiennent bon, mais leur santé mentale peut en être affectée. Les femmes peuvent aider les hommes qu'elles côtoient en les mettant à l'aise d'exprimer leurs sentiments et, plus important encore, les hommes doivent se sentir à l'aise de parler entre eux de leurs problèmes.

- **Avoir le sens de l'humour**. Si vous êtes capable de rire de vous-même ou de la situation, il sera plus facile de prendre du recul.

- **Apprendre de vos expériences.** Les personnes résilientes se servent de leurs échecs pour améliorer leurs capacités d'adaptation ou leurs compétences en matière de résolution de problèmes. Elles se demandent ce qu'elles pourraient faire différemment la prochaine fois, ce qui les rend plus avisées et plus à même de s'adapter aux situations.
- **Prendre soin de vous.** Manger sainement, faire régulièrement de l'exercice, dormir suffisamment et prendre le temps de s'amuser aident notre esprit et notre corps à faire face aux situations et aux événements stressants.
- **Demander de l'aide.** S'ils sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, les hommes sont beaucoup moins susceptibles que les femmes de demander l'aide d'un professionnel. L'idéal masculin reposant sur la force, le courage, l'assurance ainsi que le rôle de protecteur et de pourvoyeur, plusieurs hommes croient que demander de l'aide est un signe de faiblesse ou d'échec. Les maladies mentales sont traitables; alors, si vous vous sentez dépassé par un problème ou une situation, appelez votre médecin de famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille afin de parler à un conseiller.

Les enfants et la résilience

Contrairement aux adultes, les jeunes n'ont pas acquis l'expérience de vie nécessaire pour comprendre ou gérer les revers ou les situations difficiles. Les parents, les enseignants et les **entraîneurs peuvent aider les enfants et les jeunes à renforcer leur résilience. Voici des moyens d'y arriver :**

- **Les aider à cultiver une image positive d'eux-mêmes.** Félicitez les enfants de leurs réalisations et de leurs talents. Rappelez-leur les situations où ils ont surmonté une difficulté afin qu'ils commencent à avoir davantage confiance en leur capacité de résoudre des problèmes. Utilisez les images inexactes ou stéréotypées de la masculinité ou de la féminité qui sont véhiculées dans les médias comme plateforme de discussion.
- **Leur dire qu'il est normal de pleurer.** Les jeunes garçons, en particulier, ont besoin de savoir qu'il est naturel de pleurer et qu'il est sain d'admettre qu'ils ont besoin d'aide. Par ailleurs, il est important que les garçons, et les filles, comptent parmi leurs proches de bons modèles qui parlent de leurs émotions, qui vivent leur masculinité ou leur féminité à leur manière, qui jouent un rôle actif auprès de leur famille et de leur collectivité et qui gèrent les crises convenablement.
- **Surveiller les signes de peur et d'anxiété.** Les enfants sont souvent incapables d'exprimer clairement leurs sentiments. Ils réagissent plutôt en devenant accaparants, en suçant leur pouce ou en faisant des crises de colère. Ces signes permettent aux parents d'intervenir et de les aider à surmonter leurs difficultés.

Comme les hommes, les femmes et les enfants doivent faire face à des pressions et à des attentes sociales différentes qui peuvent avoir une incidence négative sur leur santé mentale, il leur est tous utile de renforcer leur résilience pour réussir à gérer toutes les expériences que la vie réserve.