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.

Renforcer votre résilience

Une promotion vient de vous échapper, vous avez échoué (pour la troisième fois) un examen professionnel, vous venez de rompre avec l'amour de votre vie et, au moment où vous pensiez pouvoir réaliser vos buts, la vie vous joue un tour et chamboule vos rêves. Ces revers peuvent prendre de nombreuses formes : le rejet, le changement et – oui – parfois même la réussite peuvent vous inciter à vous poser des questions et à vous demander si vous arriverez à reprendre le dessus.



Bien que certaines personnes en aient naturellement plus que d'autres, il est bon de savoir que la résilience, ou l'aptitude à surmonter les difficultés de la vie, est une compétence qui s'acquiert. Voici quelques suggestions dans ce sens.

Faites place au changement. Le maintien du statu quo et la routine sont des sources de confort. Pour cette raison, lorsqu'un changement important se présente, votre zone de confort se trouve ébranlée par un vent de panique. Cependant, bien que le changement puisse apporter son lot de difficultés, il peut aussi faire apparaître une multitude d'occasions que vous n'auriez jamais découvertes autrement. Plutôt que de ne voir que ses aspects perturbateurs, adoptez une approche souple et concentrez-vous sur les nouveaux éléments intéressants qu'il apporte dans votre vie.

Acceptez ce que vous ne pouvez maîtriser. Le fait de combattre les situations sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle vous laissera émotionnellement frustré et épuisé. Soyez conscient que certaines circonstances ou situations sont hors de votre contrôle et laissez tomber. Vous pourrez ainsi aller de l'avant et centrer vos énergies sur des objectifs plus positifs. N'oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, *vous pouvez changer votre façon d'y réagir.*

Acceptez vos revers. Si vous êtes terriblement déçu de ne pas avoir obtenu une promotion ou stressé en raison de la possibilité d'un changement de travail, parlez-en ouvertement. En parlant de vos revers en toute honnêteté – que ce soit avec votre supérieur immédiat, un ami ou un membre de la famille – vous pourrez confronter vos craintes (qui ne sont peut-être pas aussi réalistes ou terribles que vous le croyez) et réduire leurs répercussions sur votre confiance et dans votre vie.

Ne perdez pas de vue la situation dans son ensemble. Il est facile d'être centré sur les conséquences négatives et immédiates d'un revers personnel ou professionnel, au point de lui faire perdre toute proportion. Évitez de le transformer en catastrophe et concentrez-vous sur son impact réel. Vous en souviendrez-vous encore dans *quelques jours, quelques mois, quelques années ou à la fin de votre vie?* Si vous regardez la situation dans son contexte, vous serez mieux en mesure d'évaluer son importance avec une plus grande exactitude.

Gardez à l'esprit que l'échec fait partie de l'apprentissage de la vie. Thomas Edison a effectué des milliers d'expériences avant de perfectionner l'ampoule électrique, car il acceptait que l'échec fasse partie du processus de la réussite. L'échec vous aide à apprendre, vous oblige à vous adapter et à vous perfectionner et, surtout, il vous permet d'apprécier davantage la réalisation de vos objectifs.

Acceptez de l'aide. Si, selon vous, la résilience est associée au stoïcisme et au fait de ne jamais révéler ses sentiments ou ses émotions, vous êtes très loin de la réalité. Elle se fonde principalement sur des relations interpersonnelles solides et ouvertes. Avec du soutien, il est beaucoup plus facile de se

remettre d’une situation difficile. Que vous demandiez conseil à un collègue, un membre de la famille, un chef spirituel ou votre programme d’aide aux employés, ce lien vous fournira le soutien émotionnel et le point de vue neutre dont vous avez besoin pour vous remettre d’un revers.

Certes, il faut du temps, de l’expérience et des efforts pour réussir à développer sa résilience. Cependant, lorsque vous aurez adopté une façon plus souple de voir les choses, vous découvrirez que de nouvelles occasions se cachent sous les revers.

© 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.