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.

La résilience dans votre vie personnelle et professionnelle

La vie vous semblera plus belle si vous êtes de bonne humeur. Il vous sera alors plus facile de gérer les problèmes personnels ou professionnels, de réaliser vos objectifs et, lorsque vous éprouverez des difficultés, vous serez moins stressé et frustré.



Bien que personne ne puisse être de bonne humeur en permanence, votre bonheur sera plus réel si vous renforcez votre résilience. Plus vous aurez du ressort, plus il vous sera facile de surmonter l’adversité, les difficultés et le changement.

La recherche montre que les qualités personnelles suivantes renforcent la résilience et contribuent au bonheur :

L’optimisme
Le courage
L’estime de soi
- La flexibilité
- L’éthique du travail
- L’humour
- Un but bien précis
- Un sentiment d’appartenance à la communauté
- La créativité
- La spiritualité
- L’honnêteté
- La persévérance
- La générosité
- L’entregent

Comme c’est le cas pour la force physique, vous pouvez développer vos forces intérieures en vous exerçant régulièrement. Optez pour de nouvelles expériences et concentrez-vous sur les résultats positifs. Croyez en vous et n’abandonnez pas. Assumez la responsabilité de votre propre bonheur.

La résilience en milieu de travail

Nombre de personnes s’inquiètent au sujet de la sécurité d’emploi; c’est pourquoi la résilience est si importante dans votre vie professionnelle. Bien que personne ne soit entièrement à l’épreuve de l’adversité, il existe des moyens d’améliorer vos chances. Les qualités énumérées précédemment vous aideront aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle. Elles ne représentent pas une garantie; cependant, plus elles deviendront naturelles, plus il vous sera facile de vous remettre d’un 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.

Souvenez-vous qu'une attitude positive est l'une des caractéristiques les plus recherchées dans le monde du travail. Efforcez-vous de démontrer de l'optimisme et de l'enthousiasme, quelles que soient les difficultés. Voici des questions à vous poser. Elles vous aideront à renforcer vos qualités professionnelles :

- Maintenez-vous une bonne communication avec votre supérieur immédiat?
- Proposez-vous souvent d'en faire un peu plus? Participez-vous volontairement à des activités ou à des comités de l'entreprise?
- Acceptez-vous de nouvelles tâches et de nouveaux défis en manifestant une attitude positive?
- Profitez-vous des occasions de formation pour améliorer vos compétences?
- Êtes-vous perçu comme un membre de l'équipe?
- Évitez-vous d'alimenter les rumeurs?
- Acceptez-vous la critique sur le plan professionnel et savez-vous maîtriser vos émotions?

La résilience professionnelle

Si vous savez que votre entreprise traverse une période difficile et doit effectuer des compressions budgétaires, demeurez positif et maximisez votre contribution. Il est toujours bon d'être prêt à toute éventualité et de renforcer votre résilience dans votre vie personnelle et professionnelle.

- Conservez dans votre dossier de carrière les notes de service ou les évaluations de rendement qui vous mettent en valeur. Elles serviront aussi à vous stimuler
- Faites du réseautage de façon régulière
- Maintenez un lien avec des recruteurs et d'anciens collègues
- Devenez membre d'une association professionnelle ou participez à des salons commerciaux pour améliorer vos connaissances et votre profil
- Assurez-vous que votre curriculum vitæ et vos compétences en recherche d'emploi sont à jour

L'énergie positive et la résilience sont contagieuses. C'est le vieux principe « qui se ressemble s'assemble ». De bonnes choses arrivent aux gens qui projettent une énergie positive. Cependant, ce n'est pas toujours facile. Puisez de la force et du soutien auprès de votre famille et de vos amis et améliorez votre force intérieure. Vous deviendrez ainsi un ami précieux et recherché, un être cher et un collègue capable de résister aux vents et marées.