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.

Maintenir une bonne résilience : développer sa force intérieure afin de faire face aux difficultés quotidiennes

Faire face à une crise financière imminente, souffrir d'une insécurité d'emploi, vivre des conflits à la maison, composer avec les répercussions d'une catastrophe naturelle, surmonter une enfance traumatisante : la vie nous fait subir des « tests » qui mettent à l'épreuve notre force intérieure et notre capacité à nous ressaisir, retrousser nos manches et tenir le coup même si la situation est difficile ou terrible. Toutefois, alors que certaines personnes sont à jamais marquées par un événement malheureux, d'autres semblent toujours retomber sur leurs pieds et non seulement surmonter l'adversité, mais parvenir d'une manière ou d'une autre à s'en sortir encore plus fortes.



Il est bon de savoir que la résilience est une aptitude que vous pouvez sans cesse développer et améliorer avec chacune des difficultés que vous rencontrez. Les suggestions ci-dessous vous aideront à traverser une épreuve, petite ou grande, et à passer à autre chose.

Voyez le bon côté des petites choses. Une récente étude de la University of North Carolina at Chapel Hill a montré que les gens qui attachaient de l'importance aux moments positifs du quotidien étaient non seulement plus heureux en général, mais mieux en mesure d'affronter les problèmes. Qu'est-ce qui explique cette théorie? Les gens qui privilégiaient les petits moments de bonheur pendant leur journée pouvaient mieux développer les réflexes nécessaires pour composer avec les situations difficiles. Si vous vous sentez abattu, réagissez et faites une liste de ce qui va bien pour vous. Même s'il ne vous est pas facile d'éprouver de la gratitude quand vous êtes déprimé, il doit bien y avoir une chose pour laquelle vous pouvez vous estimer heureux. Notez les choses dont vous êtes fier dans la vie — petites ou grandes. Il peut s'agir de votre mode de vie sain, de vos adolescents équilibrés ou de vos réalisations professionnelles. Pendant que vous y êtes, dressez la liste des qualités dont vous êtes fier. Faites-vous rire les gens? Êtes-vous cordon-bleu? Ajoutez régulièrement des qualités à votre liste et consultez-la quand vous sentez la déprime vous envahir.

Demandez de l'aide. Quand vous vous entourez de gens positifs, vous avez une source constante de soutien lorsque les choses vont moins bien. Si vous avez des amies qui ne cessent de se plaindre de leur mari indifférent ou de leur patron exigeant, ne les appelez pas. Mettez plutôt l'accent sur l'établissement et le maintien de relations avec vos amis et les membres de votre famille qui vous rendent heureux et font ressortir le meilleur de vous-même.

Pensez à vous. Pour améliorer votre résilience, vous devez renforcer votre estime de vous-même. Acquérez de nouvelles aptitudes ou compétences, fixez-vous des objectifs et atteignez-les, et impliquezvous dans votre collectivité. Plus vous apprenez des choses et mieux vous faites les choses, plus vous vous sentirez compétent et en maîtrise de vos moyens. Vous devriez également prendre le temps de tenir compte de vos propres besoins physiques et émotionnels. Surveillez votre alimentation, prenez de bonnes nuits de sommeil et participez à des activités que vous aimez afin d'être prêt à faire face à des situations où vous devrez faire preuve de résilience.

Ayez raison de la victime en vous et agissez. En cherchant des causes ou des coupables, en passant votre temps à espérer que vos problèmes finiront par disparaître ou en les ignorant complètement, vous ne faites que vous « embourber » dans une situation négative. Si un aspect de votre vie vous déplaît, déterminez ce que vous devez faire pour changer les choses, élaborez un plan d'action et prenez les moyens pour y arriver. Les gens qui ont confiance en leur capacité de résoudre des petits pépins de la vie réussissent mieux à régler les gros problèmes. Si votre enfant reçoit un diagnostic de trouble de l'apprentissage, au lieu de penser « pourquoi lui? », concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler. Trouvez-lui un professeur privé, inscrivez-le à des activités qu'il aime et encouragez-le le plus possible. Les personnes résilientes ne se considèrent pas comme des victimes et ne s'apitoient pas sur leur sort, elles trouvent des solutions. Vous devez savoir faire la différence entre les choses que vous pouvez et celles que vous ne pouvez pas changer.

Laissez libre cours à votre colère. Lorsqu'une difficulté imprévue se présente, il y a de fortes chances que vous soyez fâché. Sachez que ce sentiment est légitime et naturel, alors donnez-vous le droit d'être furieux. Le fait de refouler vos émotions et de vous priver de vos réactions naturelles ne fera qu'entraîner des problèmes plus graves à l'avenir. N'hésitez pas, fâchez-vous, mais après vous devrez retrousser vos manches et chercher des moyens constructifs de maîtriser ces émotions.

Riez. La vie apporte son lot de problèmes qui demandent beaucoup d'énergie et d'attention. Mais ce n'est pas toujours le cas. Épargnez-vous du stress, préservez vos énergies pour des problèmes plus importants et essayez d'aborder une situation plus supportable avec humour. Efforcez-vous de rire en regardant une comédie ou en passant du temps avec un ami drôle, et n'oubliez jamais que le rire est vraiment le meilleur remède qui soit.

Obtenez de l'aide. Pour accroître votre résilience, il faut du temps, des efforts et de la pratique. Si vous vous sentez triste, anxieux, désespéré ou démotivé et ne semblez pas pouvoir rebondir, songez à consulter un professionnel en santé mentale. Votre programme d'aide aux employés (PAE) fournit également des services pouvant vous aider à tirer un trait sur le passé, à composer avec des émotions difficiles à vivre et à trouver de meilleurs moyens de gérer les hauts et les bas de la vie.

Faire preuve de résilience ne signifie pas que les difficultés du quotidien ne vous affecteront plus ou que vous aurez soudainement une solution aux nombreux problèmes de la vie. Cela ne signifie pas non plus que vous ne serez pas triste à la suite de la rupture d'une relation ou terrifié à l'idée de perdre votre emploi. Améliorer votre résilience, c'est trouver des moyens plus efficaces et plus sains de gérer les problèmes afin de vous en sortir plus fort que jamais.

© 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.