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 ou la capacité de rebondir

La résilience permet de surmonter les difficultés de la vie. Bien que nous ayons tous cette qualité dans une certaine mesure, certains semblent se rétablir d'un contretemps ou d'une déception plus facilement que d'autres. Ces personnes dynamiques s'épanouissent dans des conditions sans cesse changeantes. Elles sont souples, sociables, créatives et tirent profit de leurs expériences. Aux prises avec une grande difficulté, elles ne se plaignent pas en disant que la vie est injuste, mais retrouvent leur équilibre pour s'en sortir plus fortes que jamais.



Renforcer sa résilience permet de composer plus facilement avec toute mésaventure et d'atténuer le stress lié aux contretemps. Les personnes faisant preuve de résilience ont des traits communs. En développant ces caractéristiques, vous pourrez vous aussi réduire votre stress et améliorer votre capacité de rebondir.

**Regardez le monde avec les yeux d'un enfant.** Étonnez-vous des choses, expérimentez et riez de vos blessures et de vos erreurs.

**Tirez parti des expériences**. Laissez-vous instruire par les nouvelles expériences, qu'elles soient prévues ou non. Demandez-vous ce qu'elles vous ont appris.

**Ayez une bonne estime de soi.** Tirer ou non une leçon d'une mauvaise expérience dépend du degré d'estime de soi qui détermine également notre capacité d'accepter des critiques constructives. Une bonne estime de soi permet d'entendre les compliments et de se défendre des remarques vexantes.

**Croyez en vous-même.** La confiance en soi vous permet de prendre des risques sans avoir besoin de l'autorisation ou du réconfort d'autres personnes. Sachez reconnaître vos forces et compter sur elles.

**Cultivez vos relations amicales et amoureuses.** Selon des recherches, les gens qui ont des relations affectueuses avec leur famille et leurs amis résistent mieux au stress et sont moins souvent malades. Le fait de parler à sa famille ou aux amis diminue l'impact des contretemps et favorise l'amour-propre et la confiance en soi.

**Manifestez de l'empathie.** Considérez la situation du point de vue des autres, même si celui-ci ne correspond pas au vôtre.

**Tirez des leçons des expériences de la vie.** L'école de la vie constitue un antidote au sentiment d'être victime. Les personnes faisant preuve de résilience assimilent ce qu'elles ont appris des situations éprouvantes au point de vue émotif et appliquent ces acquis à leur vie quotidienne.

En renforçant votre résilience, vous deviendrez une personne plus forte et plus équilibrée et vous serez mieux en mesure de surmonter les difficultés.
© 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.