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 maladie mentale en milieu de travail : la résilience

Avez-vous déjà remarqué que certaines personnes s'adaptent à une situation difficile, tandis que d'autres ont tendance à craquer? Une personne résiliente est en mesure de se remettre d'une adversité en ayant recours à une force intérieure qui l'aidera à faire face au problème ou à l'événement tragique. Une personne moins résiliente se sent souvent dépassée par la situation difficile; elle risque de s'attarder trop sur ses problèmes, de se comporter en victime ou, dans les cas extrêmes, d'utiliser l'alcool, la drogue, la nourriture ou autre chose comme échappatoire.



Selon les cliniciens de la Mayo Clinic (en anglais seulement), la résilience est la capacité de suivre le courant. Elle n'élimine pas le problème, mais elle nous aide à prendre du recul, à gérer le stress et à trouver du positif malgré les circonstances fâcheuses. De plus, contrebalançant les facteurs de risque de maladie mentale, la résilience nous protège de plusieurs troubles mentaux. Dans un monde qui évolue rapidement, il est de plus en plus important de savoir faire preuve de résilience au travail. Les employés résilients sont mieux équipés pour réussir, s'adapter au changement et affronter des problèmes.

Il est bon de savoir que la résilience, ou l'aptitude à surmonter les difficultés de la vie, est une compétence qui s'acquiert. Comme chacun possède une perspective, une culture et des croyances différentes, il n'existe pas de méthode qui convienne à tous pour développer sa résilience. Cependant, selon l'American Psychological Association (en anglais seulement) les personnes résilientes ont plusieurs caractéristiques en commun. En renforçant ces qualités, vous aurez l'occasion d'augmenter votre résilience.

Les caractéristiques associées habituellement à la résilience :

- La confiance en soi
- Une image de soi positive
- La capacité de maîtriser ses émotions et ses impulsions
- De fortes habiletés en communication et en résolution de problème
- La capacité à élaborer des projets réalistes et à les mettre en œuvre

Barb Veder, vice-présidente, Services cliniques chez Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi, explique : « Même si plusieurs sceptiques remettent en question le bien-fondé d'une attitude positive et croient que celle-ci relève plutôt de la naïveté, elle aide à réduire le stress et à renforcer votre résilience, particulièrement dans les situations difficiles de la vie. En affrontant les problèmes avec optimisme au

© 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.

lieu de s'attendre au pire, il sera beaucoup plus facile de les résoudre, car le cerveau sera mieux disposé à trouver des solutions pour gérer les aléas de la vie. »

Selon les spécialistes dans ce domaine, la résilience repose principalement sur trois éléments : le désir de relever des défis, l'engagement et la maîtrise de soi. Une personne résiliente considère les difficultés comme des défis à relever et des occasions de développement personnel; elle tire des leçons d'un échec plutôt que de perdre confiance en soi. Elle accorde de l'importance à sa vie personnelle, à ses relations sociales et à ses croyances. Comme elle se concentre sur les choses sur lesquelles elle exerce un contrôle et les domaines où elle peut faire une différence, elle se sent davantage capable de gérer les situations difficiles.

Conseils pour renforcer votre résilience

Prenez soin de votre corps : alimentez-vous sainement, dormez suffisamment et faites de l'exercice.

- Prenez soin de votre esprit et apprenez à gérer le stress. Si vous êtes bien dans votre peau, vous serez mieux en mesure d'affronter les problèmes.
- Modifiez votre façon de penser et de parler. Prenez-vous en flagrant délit lorsque vous avez ou exprimez des pensées négatives et remplacez-les par une idée plus positive.
- Adoptez un autre point de vue. Efforcez-vous de voir la situation sous un angle différent – il se pourrait qu'elle ne soit pas aussi désespérée que vous le croyez en ce moment.
- Choisissez votre réaction. Nous avons tous la liberté de choisir comment nous réagissons à un problème. Vous pouvez choisir de céder à la panique ou de garder votre sang-froid afin de trouver une solution.
- Tirez des leçons de vos erreurs. Que pourriez-vous faire différemment la prochaine fois? Comment cela vous aidera-t-il à devenir une personne plus forte sur le plan mental?
- Efforcez-vous de faire preuve de plus de souplesse et de plus d'ouverture à l'égard du changement. Si vous avez de la difficulté à vous adapter à des changements imprévus, tenez compte d'éventuels revers (même si vous les ignorez) lorsque vous établissez vos plans. Vous serez mieux préparé aux difficultés pouvant se présenter.
- Améliorez vos relations au travail. En resserrant les liens avec vos collègues, vous vous offrez un réseau de soutien complémentaire, en plus de rendre le travail plus agréable. Ensemble, vous serez mieux équipés pour résister au stress associé à l'adversité.

En développant votre résilience, vous aurez l'occasion de modifier la perception que vous avez de vous-même, de votre milieu de travail et du monde. La résilience, ça s'apprend!