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.

# Cap sur la résilience : aide-mémoire pour développer et conserver sa résilience



La vie est remplie de hauts et de bas, de joies et de moments de détresse. La profondeur de cette détresse dépendra de notre résilience, c'est-à-dire de notre capacité à faire face aux difficultés de la vie et à nous y adapter sans recourir à des comportements dysfonctionnels. Être résilient ne signifie pas que nous ne sommes pas bouleversés par un changement ou un événement. Cela signifie simplement que nous trouvons des façons saines et efficaces de composer avec la situation.

Bien que certaines personnes soient foncièrement résilientes en raison de leur tempérament et de leur éducation, la résilience est généralement une compétence que nous devons acquérir en apprenant de nos expériences et en trouvant les stratégies d'adaptation les plus efficaces pour nous. Dans un premier temps, ces stratégies consistent à apporter de petits changements à notre façon de penser et à notre mode de vie.

**Changer votre façon de penser**

Les personnes très résilientes ont plusieurs traits de personnalité en commun, notamment une attitude positive, la souplesse et la capacité à maîtriser leurs émotions. Nous pouvons renforcer notre résilience en développant certains des traits suivants.

- **Soyez optimiste**. Essayez de voir les bons côtés de chaque situation et de vous-même. Ne vous dites pas : « ça n'arrive qu'à moi! » Pensez plutôt : « Je suis capable de surmonter cette épreuve et j'y parviendrai. » La vie a peut-être changé, mais elle n'est pas finie.
- **Prenez du recul.** Tâchez de ne pas perdre le sens des proportions ou de dramatiser les choses. Cessez d'imaginer le pire ou de toujours revenir aux aspects négatifs.

- **Gardez votre sens de l'humour.** Préserver sa capacité de rire et de voir les côtés cocasses de la vie permet de rester optimiste et de prendre du recul.
- **Acceptez que le changement est inévitable.** Que nous le veuillons ou non, le changement fait partie de la vie. Au lieu de résister au changement inévitable, essayez de canaliser vos énergies vers les choses que vous pouvez contrôler.
- **Apprenez des revers subis.** Utilisez les situations défavorables pour améliorer vos compétences en résolution de problèmes et vos capacités d'adaptation. Repensez à d'autres situations difficiles vécues et demandez-vous ce que vous avez bien fait et ce que vous auriez pu faire mieux.
- **Faites preuve d'ouverture d'esprit.** Misez sur la souplesse en étant ouvert à de nouvelles solutions lorsque vous faites face à des moments difficiles.

**Changer votre mode de vie**

Les personnes résilientes FONT également des choses similaires pour tenir le coup dans des situations difficiles. Quelques ajustements simples à votre mode de vie vous permettront de suivre leur exemple.

- **Créez un réseau de soutien.** Pour traverser les hauts et les bas de la vie, il est essentiel de pouvoir compter sur des membres de votre famille ou des amis proches à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir conseil.
- **Prenez le contrôle**. Agissez de manière résolue plutôt que d'espérer que le problème disparaîtra ou que d'autres régleront la situation. Par exemple, si vous vous sentez accablé par vos dettes, rencontrez un conseiller financier et établissez un plan en étapes réaliste pour vous attaquer à la situation.
- **Prenez soin de vous-même.** Manger sainement, faire de l'exercice régulièrement, dormir suffisamment et trouver du temps pour vous adonner aux activités que vous aimez aideront votre esprit et votre corps à faire face aux situations stressantes.
- **Trouvez des moyens sains de gérer votre stress.** Allez vous entraîner, faites une promenade ou suivez un cours de yoga, choisissez une activité qui vous calme l'esprit et détend votre corps. La méditation s'est révélée très utile pour améliorer la résilience et gérer le stress.
- **Faites du bénévolat.** Aider les autres augmente notre estime de soi et constitue un autre moyen de prendre du recul par rapport à nos problèmes et de développer un solide réseau de soutien.
- **Cultivez la gratitude.** Il est facile de devenir fâché, rancunier ou même découragé quand la vie prend un tournant inattendu. En vous rappelant les bonnes choses qui ensoleillent votre vie, vous serez en mesure de rester calme et de garder le cap dans la tempête. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal des aspects positifs de leur vie, où ils dressent la liste des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants.
- **Demandez de l'aide.** Pour devenir résilient, il essentiel de savoir quand demander du soutien. Si vous vous sentez dépassé par un problème ou une situation, appelez votre médecin de famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

L'adversité nous frappe parfois durement. Cependant, si nous sommes résilients, nous serons capables de rebondir et de poursuivre notre chemin, plus forts, plus avisés et plus sûrs de notre capacité à traverser tant les bons que les mauvais moments.

© 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.