



Développer sa résilience

La vie a ses hauts et ses bas qui nous apportent tantôt des joies, tantôt des difficultés. Ces variations imprévisibles nous donnent parfois l'impression de nous trouver sur des montagnes russes d'expériences et d'émotions diverses.

On peut toutefois s'y préparer à l'aide d'un ensemble d'outils acquis au fil du temps, ce qu'on appelle parfois la résilience. Savoir reconnaître les effets psychologiques et physiologiques de ces hauts et ces bas s'avère une compétence essentielle à tout être humain.

Toutefois, nombreuses sont les personnes qui finissent par se sentir dépassées. Leurs réserves de compétences essentielles qui pourraient les aider à réagir sagement aux revers sont basses. Ces personnes ont tendance à se replier sur elles-mêmes et à hésiter à demander de l'aide. D'autres trouvent le courage de chercher de l'aide, mais reçoivent parfois des solutions rapides et faciles au lieu d'apprendre à maîtriser leurs réactions automatiques face à leurs facteurs de stress. C'est en prenant conscience de ces automatismes qu'elles peuvent apprendre à devenir plus résilientes.

Cet article tente de définir ce qu'est la résilience et les raisons qui en font une compétence de vie précieuse à développer. Il aborde également les situations personnelles et professionnelles qui demandent de la résilience. Enfin, il examine des façons éprouvées de gérer son stress et le lien qui existe entre cette gestion et l'acquisition de la résilience. Tout réside dans votre façon de voir les choses. Celle-ci pourrait vous permettre de reconnaître vos facteurs de stress et d'en déjouer les effets nocifs, tant physiques que psychologiques.

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience, c'est une façon saine de réagir sous l'effet du stress causé par le changement. On le décrit souvent comme une force intérieure qui « nous aide à rebondir à la suite d'un échec ou d'un chagrin, comme la perte de son emploi, une maladie, un désastre ou le décès d'un être cher » (1). Autrement dit, il faut continuer malgré l'adversité en puisant dans nos mécanismes d'adaptation sains, lesquels préservent notre santé et préviennent le découragement. Nous aimons nous croire bien préparées à affronter les pressions et difficultés de la vie. Il faut savoir cependant que même si nous sommes « relativement conscientes de nos possibilités et émotionnellement stables, les difficultés peuvent nous prendre de

court » (2). Cependant, la résilience, ce n'est pas l'absence « de colère, de chagrin et de douleur », ni « endurer une situation difficile, être stoïque ou refuser de demander de l'aide » (3). Gérer nos réactions physiques ou émotionnelles avec résilience signifie faire preuve de cohérence. Obtenir l'aide nécessaire pour gérer les difficultés de la vie est ce qui contribue le plus au bien-être d'une personne.

La résilience touche plusieurs dimensions de l'être humain :

- La dimension cognitive, soit la façon dont nous évaluons une situation stressante et la surmontons à l'aide de nos capacités d'adaptation.
- La dimension comportementale, soit les bonnes habitudes acquises qui nous aident à faire face aux difficultés.
- La dimension motivationnelle, soit la capacité de faire preuve de détermination et de ne pas perdre de vue le but visé.
- La dimension existentielle ou spirituelle, soit la croyance que notre raison d'être et le sens de la vie sont plus grands que soi.
- La dimension relationnelle, soit entretenir de bonnes relations avec nos proches et la collectivité.
- La dimension affective, soit la capacité de gérer nos émotions négatives d'une façon qui préserve notre confiance en soi et notre espoir en l'avenir (4).

Le manque de résilience rend difficile la gestion de situations stressantes et nous porte à réagir comme suit :

- Nous ne voyons que les aspects négatifs des problèmes.
- Nous nous posons en victimes dépassées par les événements.
- Nous adoptons des mécanismes d'adaptation malsains qui posent un risque pour la santé, comme l'abus de substances ou l'hyperphagie.
- Nous pensons de façon irrationnelle et illogique (5).

Comment cultiver la résilience

Il est possible d'améliorer sa résilience. Nos stratégies vous seront utiles pour surmonter le stress et les difficultés que vous êtes susceptible de rencontrer dans votre vie personnelle et professionnelle.

L'écriture expressive vous permet de jeter un regard différent sur une situation délicate et de prendre du recul face à celle-ci. La pratique de l'écriture expressive pendant vingt minutes suffit pour vous faire découvrir votre véritable état d'âme, remettre en question vos pensées et changer votre point de vue. Ne vous préoccupez pas de votre style et notez plutôt vos réflexions et non vos activités de la journée. Personne ne lira ce que vous avez écrit. Une étude a démontré qu'après trois semaines d'écriture expressive quotidienne, les participantes à l'étude se sentaient davantage connectées à la réalité et moins pessimistes (6).

La maîtrise de vos phobies peut vous aider à aborder des expériences douloureuses en vous incitant à les reconnaître et à les ressentir afin de les surmonter. Cette technique est particulièrement utile aux personnes qui ont peur de prendre l'avion, peur de prendre la parole en public ou peur des hauteurs par exemple. Allez-y graduellement, en vous

exposant d'abord à petites doses à une peur particulière, puis, « avec le temps, intensifiez vos défis » (7). Votre objectif à long terme consiste à modifier l'association qui est à l'origine de votre peur, à vous en faire prendre conscience et à travailler à vous en défaire.

Nous avons naturellement tendance à nous blâmer lorsque nous nous sentons dépassées par les événements. **Prendre conscience du traitement que l'on s'inflige à soi-même** et du lien qui existe entre le cerveau et le corps nous encourage à nous traiter nous-même avec plus d'égards et de façon moins critique. Cela se fait en trois temps :

1. Essayez de reconnaître et de nommer vos émotions. Par exemple, si vous êtes stressée, vous pourriez vous dire « c'est le stress », « ce n'est pas facile » ou « je souffre ».

2. La capacité de ressentir de profondes émotions fait partie de la condition humaine. Chacune réagit à sa manière aux provocations, mais le fait de reconnaître qu'il est normal de ressentir une certaine émotion, et que cela arrive aux autres aussi, peut nous aider à aller de l'avant.

3. Acceptez l'état où vous vous trouvez présentement, et faites preuve de patience pendant que vous vivez les émotions associées à votre expérience. Pensez au soutien que vous apporteriez à une amie dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard. Nous traitons généralement les autres avec plus de ménagement que nous nous traitons nous-même (8).

Appliquez-vous à méditer d'une façon consciente qui vous aidera à lâcher prise du passé, à vivre le moment présent et à ne pas vous inquiéter pour l'avenir. Un bon moyen de vous y mettre consiste à rester immobile de cinq à dix minutes par jour et de vous concentrer sur votre respiration. Concentrez-vous sur la façon dont l'air circule dans votre corps, depuis la tête jusqu'aux pieds. Ce type de méditation peut vous aider à démêler des pensées ou émotions complexes et à calmer des réactions physiques, comme la crispation des muscles et les nœuds dans l'estomac. Vous vous surprendrez à vous détendre et surtout, vous vous rendrez compte que tout finit par s'arranger. La méditation aide également votre corps à se débarrasser des émotions auxquelles il s'accroche et qui vous donnent l'impression de perdre vos moyens. C'est aussi une merveilleuse façon de réduire le stress (9).

Examinez également votre façon de vous alimenter. Le fait de porter attention à chaque bouchée vous permet de mieux la goûter, d'en définir les saveurs, d'en connaître la texture et l'arôme et de la mâcher plus complètement avant de l'avaler. Cela vous permet également de prendre davantage conscience du rôle essentiel de la nourriture dans le maintien de la vie (10).

Apprenez à vous pardonner. On se croit souvent obligée de pardonner aux autres et de le leur dire, mais ce n'est pas toujours nécessaire. Pensez d'abord à vous. N'hésitez pas à reconnaître ce que VOUS avez vécu : vos émotions, vos sentiments et ce qu'ils vous inspirent. Vos sentiments sont légitimes. Prenez le temps de penser à l'incidence de cette expérience sur votre vie. Travaillez à lâcher prise de cette expérience afin de vous débarrasser de l'amertume que vous portez dans votre cœur. Et ne vous privez pas de dire votre vérité, car cela pourrait vous « débloquer » et vous permettre de grandir. Enfin, il n'est pas nécessaire de dire à une personne qui vous a offensée que vous lui pardonnez. Pardonner est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Vous pourriez même remarquer que vous vous sentez mieux, émotionnellement et physiquement, peu de temps après avoir pardonné (11).

La résilience, c'est utile au travail aussi!

Pour cultiver votre résilience au travail, mettez en pratique les conseils qui vous ont été suggérés ci-dessus. Ces suggestions vous feront prendre davantage conscience de vos réactions physiologiques aux facteurs de stress professionnel. Par exemple, la tension musculaire, la maladie, les maux de tête, l'évitement, l'attitude agressive et la respiration haletante sont les signes d'un organisme stressé.

Les entreprises évoluent et changent, et cela peut entraîner du stress. Pour que l'entreprise soit résiliente, il faut d'abord que son personnel soit résilient. Ce n'est qu'à cette condition qu'elle pourra jeter les fondements de pratiques et de modèles efficaces. Les gestionnaires doivent reconnaître ces facteurs de stress et appliquer les principes de la résilience pour eux-mêmes et pour l'entreprise afin d'en tirer profit (12).

Voici quelques pratiques gagnantes (13) :

Encourager la culture du changement en faisant de la place « à l'expérimentation, à l'échec et à l'apprentissage » (14).

Équilibrer « l'adversité et la stabilité », parce qu'une trop grande quantité de l'une ou de l'autre peut être nuisible » (15).

Prévoir du temps de récupération en période de stress intense et lorsque la charge de travail est lourde.

Favoriser la réflexion et les discussions productives sur le sujet du changement.

Offrir au personnel des formations en résilience par le biais de l'accès à des services de santé mentale et en faisant preuve de flexibilité.

L'importance d'aborder la question du stress

Ignorer le stress peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé mentale et physique et le bien-être d'une personne, comme la dépendance, les maladies cardiaques, les troubles de santé mentale ou la maladie chronique, pour n'en nommer que quelques-unes. Reconnaître « qu'on ne peut pas toujours éliminer les sources de stress, mais que l'on peut consciemment changer la façon dont on y réagit » est une bonne façon d'aborder le stress (16).

Pour développer votre résilience et réduire votre stress :

- Changez votre point de vue.
- Fixez-vous des objectifs modestes et facilement réalisables au début, et fêtez chaque petite réalisation.
- Engagez-vous à chasser le stress de votre vie en dressant la liste des choses qui sont en votre pouvoir et de celles qui ne le sont pas.
- Pratiquez à votre guise l'autogestion de votre santé, mais ne négligez pas l'exercice.
- Le fait d'exprimer votre gratitude pour les belles petites choses de la vie fera de vous une meilleure personne.
- Réinitialisez votre système nerveux en essayant des pratiques comme le yoga, le bain de forêt, le chant, particulièrement le mantra OM.
- Impliquez-vous dans votre collectivité (17).

Vous pourriez également explorer les nouvelles gammes d'accessoires santé. La technologie a fait des pas de géant, et nous pouvons maintenant utiliser ces accessoires pour surveiller notre état de santé mentale et physique. Des montres, bagues, bracelets, bandeaux et même des vêtements peuvent maintenant nous sensibiliser à des signes de stress que nous n'aurions pas remarqué autrement. Une fois que nous avons pris conscience du stress, nous pouvons développer notre résilience et prendre une part plus active au maintien de notre bien-être (18).

Références

1. Le personnel de la Clinique Mayo (14 juillet 2022). Resilience: Build skills to endure hardship. Mayo Clinic. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resili...>
2. Newman, Kira M. (9 novembre 2016). Five Science-Backed Strategies to Build Resilience. Greater Good Magazine: Science-Based Insights For A Meaningful Life. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five...>
3. Le personnel de la Clinique Mayo (14 juillet 2022). Resilience: Build skills to endure hardship. Mayo Clinic. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resili...>
4. Wong (2012), cité par l'Université Cornell (s.d.). Building Resilience. Cornell Health. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://health.cornell.edu/resources/health-topics...>
5. Le personnel de la Clinique Mayo (14 juillet 2022). Resilience: Build skills to endure hardship. Mayo Clinic. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resili...>
6. Newman, Kira M. (9 novembre 2016). Five Science-Backed Strategies to Build Resilience. Greater Good Magazine: Science-Based Insights For A Meaningful Life. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five...>
7. *Ibid.*
8. *Ibid.*
9. *Ibid.*
10. *Ibid.*
11. *Ibid.*
12. Shmul et al. (8 mars 2022). Building a Mutually Reinforcing System of Organizational and Personal Resilience. BCG. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://www.bcg.com/en-ca/publications/2022/buildi...>
13. *Ibid.*
14. *Ibid.*
15. *Ibid.*

16. VanPoelgeest, Nicole, Ph.D. (s.d). 7 Ways You Can Build Resilience to Stress. Wellin5. Article consulté le septembre 2022 sur le site <https://wellin5.ca/7-ways-you-can-build-resilience...>

17. *Ibid.*

18. Eadicicco, Lisa (3 septembre 2022). Stressed Out? Wearable Gadgets From Fitbit, Apple and Others Want to Help. CNET. Article consulté le 29 septembre 2022 sur le site <https://www.cnet.com/tech/mobile/stressed-out-wear...>