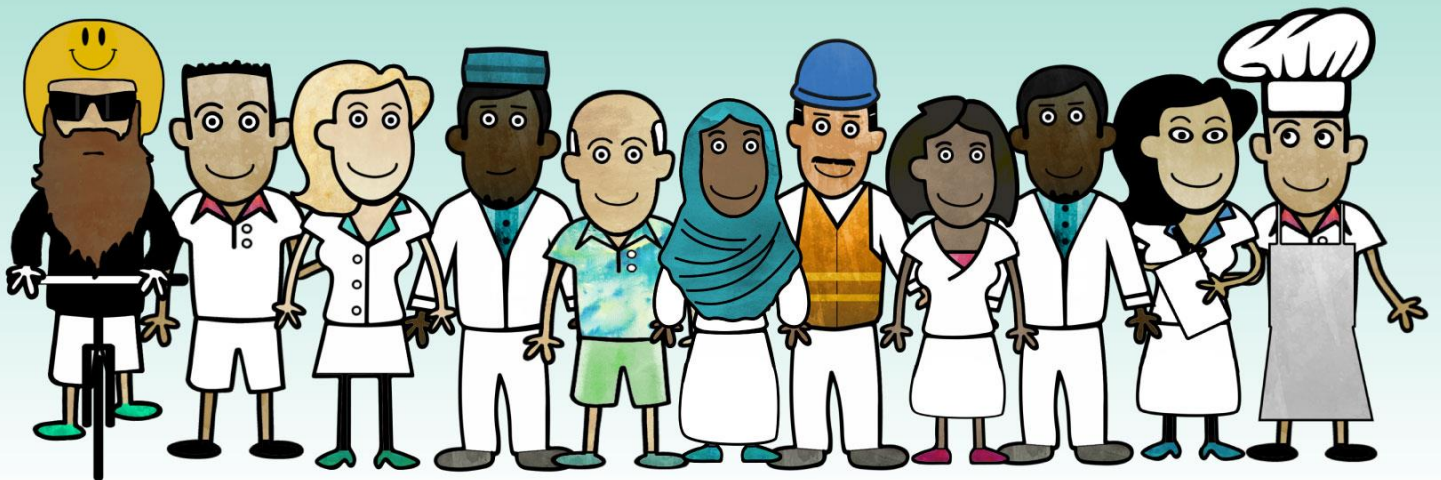


Améliorer sa résilience (adultes)



Améliorer sa résilience

Qu'est-ce que la résilience?

Nous vivons tous du stress ou des problèmes à un moment ou à un autre de notre vie. Être résilient, c'est pouvoir surmonter les difficultés de la vie, s'épanouir et faire fructifier tout son potentiel.¹

Comment renforcer sa résilience?

Renforcer sa résilience, c'est se doter de qualités permettant de relever les défis pour mieux se porter par la suite. Vous pouvez apprendre à renforcer votre résilience toute la vie durant. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour apprendre à être résilient et à mettre en pratique la résilience.

Voici caractéristiques de la personne résiliente :

- elle connaît ses sentiments et peut les analyser;
- elle est en mesure d'apporter des solutions aux difficultés auxquelles elle est confrontée;
- elle se fait une idée positive de sa situation, au lieu de se contenter des mauvaises nouvelles;
- elle connaît ses forces et se dote de compétences nouvelles;
- elle sait quand et comment demander de l'aide aux autres.

La résilience ne permet pas de corriger tous les problèmes. Elle vous apporte toutefois les qualités qui vous permettront de relever les défis et de mieux vous porter par la suite.

Autres Ressources

Français

- [Intelligence émotionnelle](#)
- [Comment les étudiants \(ou n'importe qui!\) peuvent cultiver leur résilience](#)
- [Faire face aux événements stressants](#)
- [Stratégies sur le Stress](#)

Anglais

- [Emotional Intelligence](#)
- [How students \(or anyone!\) can Cultivate Resilience](#)
- [Responding to Stressful Events](#)
- [Stress Strategies](#)

¹ Pearson, J., et Kordich Hall, D., Reaching IN...Reaching OUT Resiliency Guidebook, 2006, Guide 1 (Resilience – a brief overview); extrait du site : <https://dam.assets.ohio.gov/image/upload/mha.ohio.gov/learnandfindhelp/TreatmentServices/TCC/Guidebook-06.pdf>.

Activité 1 : Réagir aux problèmes

Buts

- Comprendre l'effet que peuvent avoir sur vous les pensées négatives et positives et vos réflexions personnelles.
- Savoir comment les pensées positives peuvent vous aider à devenir plus résilient(e).

Messages

- Il existe de nombreuses façons d'analyser les situations difficiles ou de les recadrer.
- On peut surmonter des difficultés en changeant notre façon de penser.
- Nos discours intérieurs peuvent être positives, par exemple « il n'y a rien de parfait dans la vie, mais il y a des choses que je peux changer ». Ou elles peuvent être négatives, par exemple « tout est mauvais, et rien ne changera jamais ».
- Vos discours intérieurs sont liés à vos sentiments et à ce que vous faites. La pensée positive vous permet de vous améliorer et d'accomplir des progrès pour changer votre situation.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo : [« Améliorer sa résilience personnelle »](#).
- Copie de la feuille de travail Réagir aux problèmes pour chaque participant.
- Affiche ou diapositive de la feuille « Il suffit d'en changer un pour tous les changer ».
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Activités

- Regardez la vidéo « Améliorer sa résilience personnelle ».
- Divisez les participants en groupes de deux à quatre membres.
- Discutez de la notion de discours intérieur positive avec les participants, en faisant appel à la section « Messages » ci-dessus.
- Remettez à chaque participant une fiche de travail « Réagir aux problèmes ».
- Donnez à chaque groupe l'occasion de créer un scénario ou attribuez-lui un scénario à partir des « exemples de scénarios » ci-après.
- Assurez-vous que les participants donnent des exemples de réflexion, de sentiments et d'actions positifs et négatifs.
- Demandez aux membres de chaque groupe d'exprimer leurs idées devant le groupe entier fin d'en discuter.

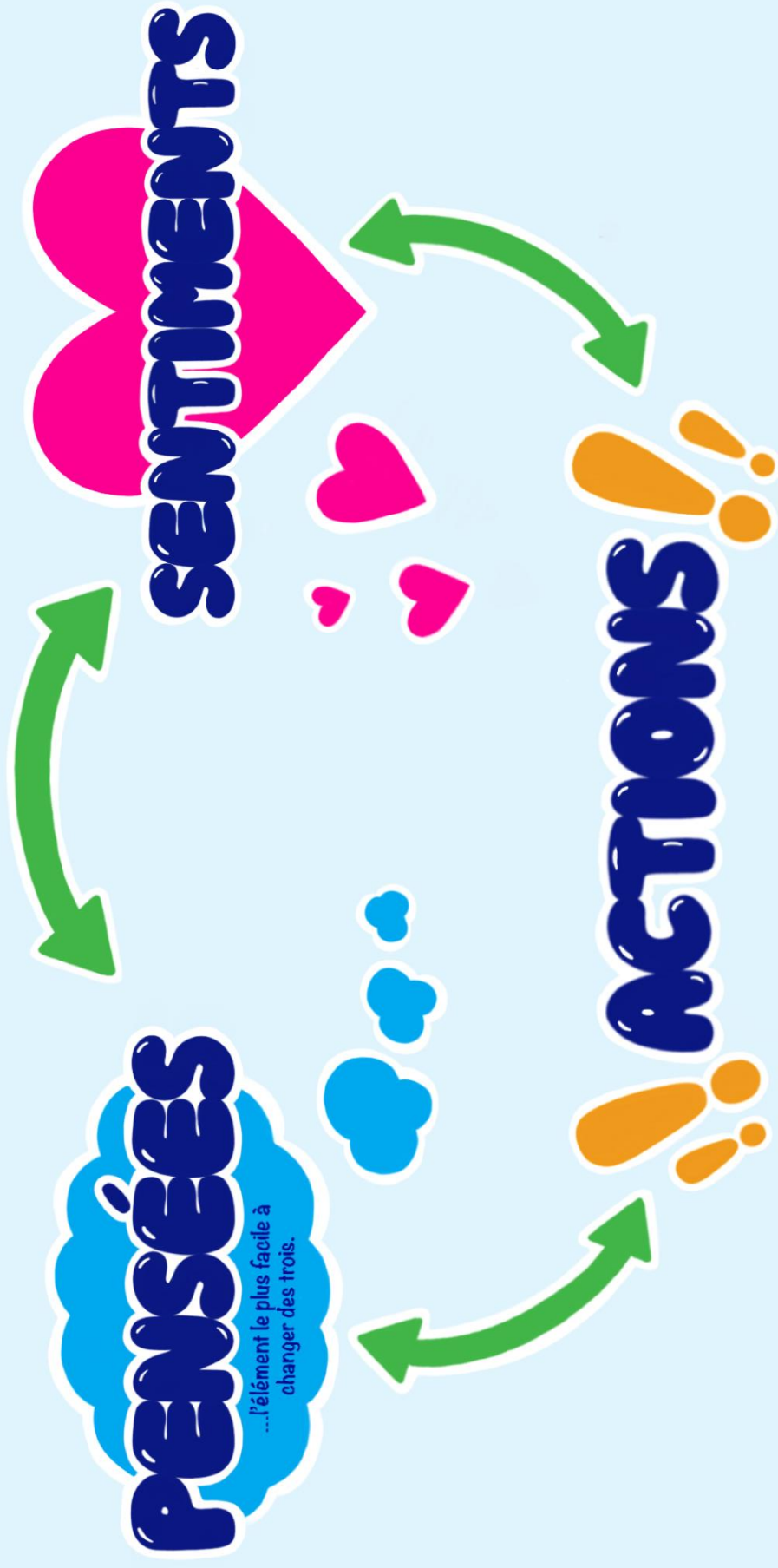
Modèles de scénarios

- À cause des priorités du travail, vous devez travailler plus tard ce soir.
- Vous recevez l'appel de l'enseignant de votre enfant à propos d'un incident qui

s'est produit à l'école.

- Vos amis publient sur les réseaux sociaux des photos et des vidéos du bon temps qu'ils ont passé pendant que vous étiez à la maison en train du ménage.
- Vous venez de vous faire coiffer, mais votre partenaire ne l'a pas remarqué.
- Votre partenaire vous dit qu'il n'a pas aimé le repas que vous avez cuisiné avec tant d'efforts.

Il suffit d'en changer un pour tous les changer



Réagir aux problèmes :

Notre voix intérieure peut changer beaucoup de choses.

Situation - voix intérieure négative :

On a rejeté votre candidature pour un poste que vous convoitiez.

PENSÉES

Je n'ai pas consacré assez d'efforts.

Je ne suis pas assez bon(ne).

Je dois avoir un problème.



SENTIMENTS

Colère

Rejet

Embarras

Insécurité



ACTIONS!

Je n'ai plus aucune motivation de me porter candidat(e) pour d'autres emplois.

Je n'ai pas le sentiment d'être apprécié(e) au travail et je suis épuisé(e) professionnellement.

Je ne parle plus à personne au travail.

Situation - voix intérieure positive :

On a rejeté votre candidature pour un poste que vous convoitiez.

PENSÉES

Je n'ai pas obtenu cet emploi, mais je peux demander des explications sur mon entrevue afin de savoir ce que je pourrais améliorer pour la prochaine fois.

Je vais réessayer la prochaine fois.

Maintenant que j'ai l'expérience, ça ira mieux la prochaine fois.



SENTIMENTS

Je suis déçu(e), mais ça ira.

J'ai confiance dans mes qualités et dans mon éthique de travail.

Je suis motivé(e) et prêt(e) à tenter de nouveau ma chance.



ACTIONS!

Je vais réviser mes réponses d'entrevue avec mon gestionnaire.

Je vais exercer mes techniques d'entrevue.

Je vais me porter candidat(e) pour d'autres postes.

EXEMPLES DE RÉPONSES DU FICHE DE TRAVAIL

Adapté de l'ouvrage Transitions saines, Promouvoir la résilience et la santé mentale chez les jeunes adolescentes et adolescents, 6^e année : Séance 1 de Santé publique Ottawa (SPO); document extrait du site : https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/resources/Documents/school-health-online/Healthy-Transitions-Grade-6-Facilitator-Guide_FR.pdf.

Réagir aux problèmes :

Notre voix intérieure peut changer beaucoup de choses.

Situation – voix intérieure négative :

PENSÉES

↓

↓

SENTIMENTS

↓

↓

ACTIONS!

Situation – voix intérieure positive :

PENSÉES

↓

↓

SENTIMENTS

↓

↓

ACTIONS!

Activité 2 : La trousse d'outils de la résilience et l'établissement du plan d'action pour améliorer la résilience

Buts

- Apprendre de nouvelles techniques de résilience.
- Prévoir des moyens pour renforcer sa résilience.

Messages

- La résilience, c'est notre capacité de faire face aux difficultés de la vie. Elle nous aide à nous épanouir et à atteindre tout notre potentiel, même dans les moments difficiles.
- La résilience peut faire la différence entre se sentir écrasé par une difficulté et profiter de l'expérience vécue pour apprendre.
- On peut apprendre à être résilient à tout âge.
- Les liens sociaux et communautaires et les amitiés solides et le sentiment d'appartenance peuvent accroître la résilience.

Durée

- 25 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo : [« Améliorer sa résilience personnelle »](#).
- Imprimer une copie du « Plan d'action pour améliorer sa résilience » à remettre à chaque participant.
- Tableau à feuilles mobiles, marqueurs et stylos.

Activité A : Suis-je résilient ou résiliente?

- Regardez la vidéo « Améliorer sa résilience personnelle ».
- Remettez à chaque participant une copie de la « Trousse d'outils Ma résilience ».
Demandez aux participants de cocher les techniques de résilience qu'ils utilisent régulièrement.
- Demandez aux participants d'exprimer des idées sur d'autres techniques qui permettent d'accroître la résilience. Demandez-leur de les ajouter dans la section « Autres techniques dont je peux faire l'essai ».
- Demandez si quelqu'un veut partager ses réflexions.
- Rappelez aux participants qu'il existe de nombreuses façons de développer sa résilience. Les techniques listées dans cette activité sont simplement un point de départ. Certaines peuvent être utiles, tandis que d'autres non. N'hésitez pas à essayer de nouvelles approches pour découvrir ce qui fonctionne pour vous!

Réponses possibles

- Je suis heureux ou heureuse d'apprendre que ces techniques permettent d'améliorer la résilience.
- Je suis surpris ou surprise par l'efficacité de ces techniques, mais je serais disposé(e) à les essayer éventuellement.

La Trousse d'outils Ma résilience

La résilience, c'est notre capacité de faire face aux difficultés de la vie. Elle nous aide à nous épanouir et à faire atteindre tout notre potentiel, même dans les moments difficiles. La résilience peut faire la différence entre se sentir écrasé par une difficulté et profiter de l'expérience vécue pour apprendre.

Cochez les réponses « Oui » ou « Non » pour les techniques de résilience listées auxquelles vous utilisez régulièrement lorsque vous traversez des moments difficiles. Ne vous laissez pas décourager ou ne vous en faites pas trop si vous n'en cochez pas beaucoup. Gardez cette liste et essayez de certaines de ces techniques. Reprenez-la dans quelques semaines et faites un retour sur les sentiments qu'elles vous ont apportés.

Techniques de résilience	Oui	Non
Lorsque je traverse des moments difficiles, je peux me réunir avec les membres de ma communauté ou avec d'autres personnes dont j'apprécie la compagnie.		
Je crois que je peux apprendre d'une expérience difficile.		
Lorsque je vis des événements stressants, je peux parler à quelqu'un à qui je fais confiance, par exemple un membre de la famille, un ami, un dirigeant religieux ou communautaire ou un professionnel de la santé, entre autres.		
Lorsque je suis très occupé(e) ou stressé(e), j'essaie de prendre du temps pour méditer, de faire un retour les raisons pour lesquelles je suis reconnaissant ou reconnaissante ou d'exercer d'autres activités qui m'apportent la tranquillité d'esprit.		
Je m'adapte bien au changement.		
Je sais que je peux appeler au 2-1-1 pour connaître les programmes et les services offerts dans ma ville et dans ma communauté.		
Après un événement stressant, je peux lâcher prise et continuer d'avancer en réfléchissant positivement et en étant indulgent ou indulgente envers moi-même.		
J'essaie de me concentrer sur les bonnes nouvelles et sur ce que je peux contrôler.		
Les autres techniques que je peux essayer :		

Activité B : Pour établir un plan d'action afin d'améliorer la résilience

- Regardez la vidéo : « [Améliorer sa résilience personnelle](#) ».
- Demandez aux participants de brasser des idées sur les moyens de développer la résilience. Transcrivez leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles.
- Remettez à chaque participant une copie du « Plan d'action pour développer la résilience ».
- Demandez à tous les participants de penser à une difficulté à laquelle ils ont été confrontés et de répondre à chacune des questions.

Réponses possibles

- Bien manger, dormir suffisamment et faire quelque chose que j'aime.
- Accepter de ne pas pouvoir tout faire à la perfection.
- Connaître mes forces et ce qui m'a aidé auparavant.

Quels sont les outils et quelle est l'aide qui m'ont été offerts dans la vie pour m'aider à améliorer ma résilience?

- Appeler au 2-1-1 pour connaître les programmes et les services offerts dans votre ville et dans votre communauté.
- Se réunir avec des membres de votre communauté ou de votre pays d'origine.
- Parler à quelqu'un à qui on fait confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami, d'un dirigeant religieux ou communautaire ou d'un professionnel de la santé.

Que pourrais-je faire de nouveau pour mieux surmonter les difficultés et pour bien me porter par la suite?

- Pratiquer la respiration profonde et la pleine conscience.
- Être actif active et écouter de la musique.
- Être reconnaissant(e) pour les bonnes choses de la vie.
- Nouer des liens avec la communauté (faire la cuisine ou partager un repas).

Plan d'action pour améliorer la résilience

Répondez aux questions ci-après et pensez à des idées pour vous aider à développer votre résilience. Fixez la date à laquelle vous mettrez votre plan en pratique.

Questions	Idées
Quel est un défi auquel je fais face aujourd'hui?	
Qu'est-ce que je ressens? Exemples : • Colère • Frustration • Tristesse • Autres sentiments	
Que dois-je faire pour mieux gérer mes émotions? Exemples : • Rencontrer des amis ou des membres de ma famille. • Parler à un professionnel de la santé. • Sortir et bouger. • Respirer profondément. • Autres idées	
Qu'est-ce qui m'a permis de gérer ou de surmonter un moment difficile dans le passé?	
Quels sont les outils que j'ai dans la vie pour m'aider à améliorer ma résilience?	
Que puis-je essayer de nouveau pour surmonter mes difficultés et me rétablir?	

Adapté de l'ouvrage (2016) Guide des aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale, Association canadienne pour la santé mentale, Association canadienne de santé publique, Mental Illness Caregivers Association et Services aux familles des militaires, Ontario, Santé publique Ottawa.

Adapté de l'ouvrage « How to Problem Solve », Keltly Mental Health Resource Centre (KMHRC); extrait du site : https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/documents/toolkit_for_families_-_how_to_problem_solve.pdf.

Activité 3 : Pour améliorer votre résilience

But

- Apprendre un moyen pratique d'améliorer la résilience en respirant profondément et en pratiquant la pleine conscience.

Messages

- La pratique de la pleine conscience et de la respiration profonde permet d'apaiser le stress.²
- Ces techniques peuvent vous aider à devenir plus résilient(e).

Durée

- De 10 à 20 minutes pour l'exercice de respiration profonde et de la pleine conscience.

Fournitures

- Vidéo : [« Améliorer sa résilience personnelle »](#).
- Texte : « Prendre le temps de respirer profondément » (ci-après).

Activités

- Regardez la vidéo « Améliorer sa résilience personnelle ».
- Veillez à ce que la salle soit le plus confortable possible (par exemple en réduisant l'intensité de l'éclairage ou en faisant jouer de la musique relaxante).
- Lisez le texte « Prendre le temps de respirer profondément » (reproduit ci-après).
- Demandez aux participants comment ils se sentent après l'activité.

Réponses possibles

- Il se peut que ces activités soient difficiles pour certains participants. Rappelez-leur- qu'il faut du temps et de l'exercice pour apprendre des techniques nouvelles.
- Certains participants peuvent se sentir détendus et moins stressés, alors que d'autres pourraient ne pas constater la différence. Certains pourraient se sentir plus stressés parce qu'ils ne peuvent pas cesser de se perdre dans leurs pensées. C'est normal, et la situation s'améliore à force de s'exercer.

Texte « Prendre le temps de respirer profondément »

- Assoyez-vous confortablement, en pliant les genoux et en détendant les épaules, la tête et le cou.
- Posez une main sur le haut de la poitrine et l'autre juste en dessous de la cage thoracique. Vous pourrez ainsi sentir votre diaphragme bouger quand vous respirez.
- Inspirez par le nez. La main située sous la cage thoracique doit se soulever et la main posée sur la poitrine doit bouger le moins possible.
- Serrez les muscles du ventre et rentrez le ventre pendant que vous expirez par la

bouche. À nouveau, la main posée sur le haut de la poitrine doit bouger le moins possible.

- Exercez-vous à respirer profondément pendant une minute. Pendant cet exercice, demandez aux participants à penser à ce qu'ils peuvent ressentir, voir, entendre, sentir et goûter dans leur environnement.
- Dites-leur qu'en se concentrant sur leurs sens, ils peuvent s'empêcher de s'inquiéter d'autres problèmes de leur existence, ce qui peut les aider à vivre davantage « le moment présent ».
- Expliquez-leur qu'ils peuvent faire appel à la respiration profonde chaque fois qu'ils doivent prendre une courte pause. Il s'agit d'un bon moyen de « se sortir » d'une situation et de se détendre.

Adapté du « Plan d'apprentissage séance sur l'équilibre travail-vie personnelle : Respiration diaphragmatique » de la Santé en milieu de travail de Santé publique Ottawa (2015).

² D^r Madhav Goyal, D^r Sonal Singh, D^{re} Erica M. S. Sibinga et coll. (2014), A Systematic Review and Meta-analysis, Jama Internal Medicine; document extrait du site <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>.

La pleine conscience consiste à concentrer votre esprit sur ce que vous pouvez voir, entendre, sentir, toucher et ressentir. Pratiquer la pleine conscience lorsque vous traversez une période difficile peut aider à renforcer la résilience et à réduire le stress.

