

La résilience et moi...



Par Lina Leblanc et Diane Ayotte, intervenantes psychosociales
La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent



**Quelle est votre définition
de la résilience?**



Définition



**Terme qui désigne la
capacité d'une
personne à rebondir
après une épreuve.**

Terme emprunté au domaine de la physique



**Matériau capable de
supporter des pressions
considérables et de
retourner à son état
initial après s'être
déformé**

Popularisé par Boris Cyrulnik en 1990 dans les milieux de la psychologie et de la relation d'aide

(Psychiatre français d'origine juive, ayant vécu l'occupation allemande et la mort de ses parents en déportation.)



Utiliser des mécanismes d'adaptation
pas juste pour « tenir le coup »
mais pour rebondir avec plus de force

**« Ce qui ne tue pas
rend plus fort! »**

Nietzsche





La résilience définit
le ressort de ceux,
qui ayant reçu un
coup dur, ont pu le
dépasser...
comme la perle de
l'huître.

« Quand un grain de sable pénètre dans l'huître et l'agresse au point que, pour s'en défendre elle doit sécréter la nacre arrondie, cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux. »... la perle!



Sommes-nous toujours résilient?



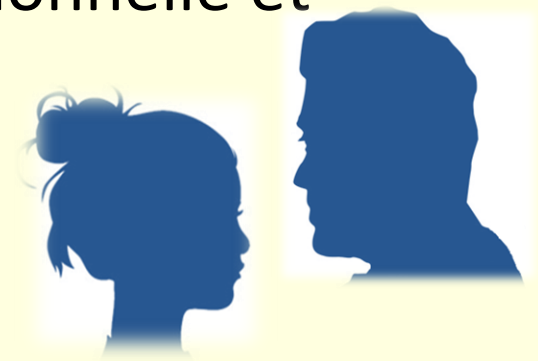
La vie d'une personne résiliente ressemble à un tricot dans lequel on trouve des mailles de détresse aussi bien que de détermination. Cependant, ces dernières sont plus nombreuses.

Cyrulnik parle de « tricoter » sa résilience.

Profil de l'individu résilient

(selon Marie Anaut, psychologue française, auteure du livre « La résilience: surmonter les traumatismes »)

- Bonnes ressources intellectuelles
- Autonomie et efficacité dans ses rapports à l'environnement (milieu dans lequel on vit)
- Sentiment de sa propre valeur
- Bonnes capacités d'adaptation relationnelle et d'empathie
- Capacité d'anticiper et de planifier
- Sens de l'humour



**La résilience ne nous libère pas du stress,
des pressions ou des conflits.**



Elle nous permet simplement de composer
avec les problèmes lorsqu'ils surviennent.

EXERCICE

Votre capacité à rebondir

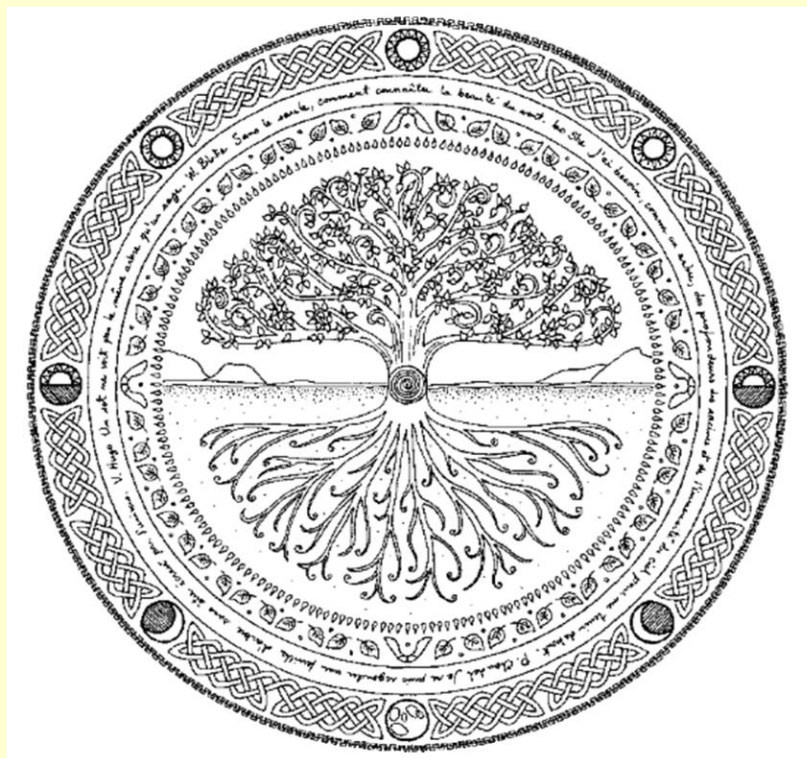
1. Rappelez-vous une épreuve que vous avez surmontée...
2. Quels talents, compétences, qualités, ressources (mentor, lecture) avez-vous utilisés pour y parvenir?
3. Quelles actions avez-vous posées qui vous ont aidé? (Y a-t-il eu un déclic qui vous a fait passer à l'action?)
4. Quelles aides extérieures ont été un bon soutien?
5. Qu'est-ce que ça vous dit sur votre propre résilience?

Stratégies pour améliorer notre résilience



- Communiquez
- Acceptez que le changement fasse partie de la vie
- Conservez une bonne estime de soi
- Gardez une vision d'espoir
- Prenez soin de vous-même

Pour terminer en beauté,
voici un petit plus...



MANDALA DE LA RÉSILIENCE

Sources

- Gaëlle Cosnuau, exposé « La résilience: rebondir après une épreuve », dans le cadre de la Formation de Professeur de Yoga à l'Institut Holistique Corps et Âme.
- Rosetta Poletti et Barbara Dobbs, La résilience: L'art de rebondir, Jouvence Éditions, 2001
- Marie Anaut, La résilience: surmonter les traumatismes, Nathan Université, 2003
- Robert Brooks et Sam Goldstein, Le pouvoir de la résilience: mieux traverser les épreuves de la vie, Les Éditions de l'Homme, 2006
- Sylvaine Pascual, Mini coaching: augmenter sa capacité à rebondir, <http://www.ithaquecoaching.com/articles/papy-fait-de-la-resilience-180.html>