



**A S S T S A S**

Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

## COVID-19 – Aide-mémoire : 10 facteurs de résilience

La résilience désigne notre capacité à surmonter les événements de vie difficiles.

Voici quelques éléments clés qui contribuent à notre résilience<sup>1</sup> :

- Croire en ses forces : l'être humain possède une grande capacité d'adaptation
- Se rappeler que l'épreuve est temporaire
- Faire confiance à soi-même et aux experts qui nous orientent sur les actions à poser
- S'en tenir aux faits et tolérer l'incertitude
- Agir sur les éléments qu'il est possible de contrôler
- Reconnaître ses émotions et réagir avec bienveillance envers soi-même
- Prendre soin de soi et des autres
- S'entourer de personnes orientées vers des idées et des actions positives

Les 10 facteurs de résilience (ou de protection) selon le Dr Dennis Charney<sup>2</sup> :

1. L'optimisme
2. Le sens de la moralité
3. La spiritualité
4. L'humour
5. Le fait d'avoir un modèle
6. Le soutien social
7. La capacité de faire face à sa peur
8. Le fait d'avoir une mission
9. Le fait de garder la forme physique
10. Le fait de garder son cerveau occupé

### Références

1. Pascale Brillon. (13 mars 2020). Maximisons notre résilience. *La Presse+*.

[https://plus.lapresse.ca/screens/3357303d-2424-4d80-b6b5-4039c6d4b1c6\\_7C\\_0.html](https://plus.lapresse.ca/screens/3357303d-2424-4d80-b6b5-4039c6d4b1c6_7C_0.html)

2. Sonia Lupien. (2 avril 2020). 10 facteurs pour développer sa résilience face à l'adversité [chronique radiophonique]. *Pénélope*. Radio-Canada. [https://ici.radio-](https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/comment-augmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19)

[canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/comment-augmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19](https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/comment-augmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19)

**A S S T S A S**



*Ensemble en prévention*