

Devenir résiliente



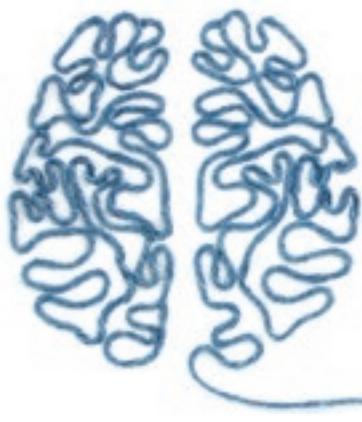
Josianne Brouillard
jbrouillard@asstsas.qc.ca

Alors que nous sommes dans une routine bien installée, un quotidien prévisible, voici que survient une épreuve qui vient tout changer, ou presque. Ces événements, non souhaités et inattendus, peuvent bouleverser nos repères et nous causer de l'anxiété. Mais, instinctivement, nous souhaitons aller mieux et nous cherchons à retrouver notre équilibre et notre bien-être. Pour y parvenir, il faut emprunter le chemin de la résilience.

La résilience fait appel à notre capacité à rebondir à la suite d'un événement traumatique. Ce concept est utilisé pour décrire le ressort moral de personnes ayant subi un choc post-traumatique à la suite d'un événement grave (ex. : agression physique, accident grave, catastrophe naturelle, etc.). Toutefois, on peut étendre cette notion à d'autres événements difficiles de la vie.

L'épreuve

Lorsque survient une situation difficile, d'ordre individuel (ex. : la perte d'un être cher) ou collectif (ex. : la pandémie de la COVID-19), toutes sortes d'émotions peuvent être ressenties : la peur, la colère, le sentiment d'impuissance, l'inquiétude, etc. Il importe de reconnaître nos émotions, ne pas les nier, ne pas les sous-estimer. Elles ont un rôle à jouer. Elles nous confirment d'abord que nous n'allons pas bien. Ce constat est nécessaire pour nous mobiliser dans la création de nouveaux repères.



Reconnaître nos émotions est le premier pas vers la résilience.



Photo : iStock.com

Nos facteurs de protection

Notre façon de réagir lors d'une épreuve est tributaire de nos ressources au moment de cet événement ainsi que de la perception que nous avons de la situation. Cela explique que deux éducatrices peuvent vivre un changement majeur au sein de leur organisation et y réagir de manière différente.

Prenons l'exemple de la pandémie actuelle. Si vous êtes en bonne forme physique et psychologique, que vous n'avez pas de soucis financiers, que vous avez des proches avec qui échanger, vous aurez plus de facilité à surmonter cette épreuve qu'une collègue vivant seule et possédant un cercle social immédiat restreint.

D'où l'importance d'être empathique et bienveillante envers les collègues pour qui la situation se révèle plus éprouvante. Il faut éviter de banaliser leur sentiment, tout en tentant de les rassurer. Plus que jamais, l'échange, l'écoute, l'humour, le partage de bons trucs contribueront au mieux-être relationnel.

De la même façon, une équipe de travail traversera une grande période de changement avec plus de facilité si le climat qui précédait ce changement était harmonieux et que les relations étaient respectueuses et collaboratives. Une fois l'épreuve vécue, si cette même équipe a rencontré des obstacles, elle pourra reconnaître ouvertement ce qu'elle doit améliorer et utiliser des moyens concrets pour y parvenir.

Plus que jamais, l'échange, l'écoute, l'humour, le partage de bons trucs contribueront au mieux-être relationnel.

Les facteurs de protection sont donc ces ressources auxquelles nous avons accès lorsque survient un choc. Un réseau social aidant et un environnement familial serein sont des éléments de notre vie qui nous permettront de reprendre le contrôle plus facilement sur une situation difficile qui nous ébranle.

Il est souhaitable de reconnaître les personnes de notre entourage, personnel et professionnel, avec qui nous nous sentons en confiance, qui peuvent nous écouter, nous faire sourire, ne pas nous juger et avec qui nous pouvons partager nos craintes. De même, la pratique d'activités qui contribuent à notre bien-être (ex. : yoga, cuisine, randonnée, vélo, etc.) a un effet positif sur notre santé physique et psychologique.

Bien nous entourer, occuper notre cerveau, demeurer dans l'action sont des éléments-clés pour traverser cette épreuve. La présence de ces facteurs de protection aidera à percevoir la situation, progressivement, de manière différente.

Donner un sens à ce qui arrive

Une fois l'épreuve passée, la reprise graduelle de notre quotidien routinier pourra nous faire réaliser que cette épreuve a apporté, au fil du temps, des éléments positifs. Pensons, par exemple, à la mise en place de nouvelles procédures contribuant à une meilleure gestion des risques et, donc, à mieux protéger les éducatrices et les enfants.



Photo : iStock.com

La capacité d'adaptation est une composante-clé de la résilience.

Qu'est-ce que la résilience ?

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

Quelques éléments qui contribuent à notre résilience¹ :

- **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 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 Charney²



Le chemin menant à la résilience peut être ardu et long pour certaines personnes, plus aisé et court pour d'autres, selon le choc vécu, le contexte et la présence de facteurs de protection. La bienveillance envers soi-même et les autres est essentielle. Faire preuve d'indulgence, s'adapter graduellement à des nouveaux repères, reconnaître un sens dans notre vie personnelle et professionnelle, voilà des aptitudes qui favorisent la santé psychologique et qui donnent du rebond ! ●

RÉFÉRENCES

1. Brillon, P. (13 mars 2020). Maximisons notre résilience. *La Presse+*. En ligne : plus.lapresse.ca/screens/3357303d-2424-4d80-b6b5-4039c6d4b1c6__7C__0.html

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