



Activité

Quels atouts de la résilience vous ont habilité à faire face et même à prospérer lorsque vous avez fait face à des défis?

Partagez avec une autre personne un exemple d'un atout de la résilience qui a fait une différence pour vous.

Qu'est-ce que la résilience?

La recherche au sujet de la résilience date maintenant de 30 ans. Depuis ce temps l'approche a changé d'un modèle déficitaire à un modèle basé sur les forces des personnes et leurs environnements.

La résilience est la capacité de persévérer en situation d'adversité ainsi que de "rebondir" après des défis. La résilience nous aide à faire face et à prospérer dans des moments difficiles et des périodes de changements ou de transitions.

La résilience est une combinaison d'atouts positifs acquis à la fois au sein de notre famille, notre milieu de travail, nos liens sociaux et culturels, et de diverses expériences de la vie.

Les atouts de la résilience sont des forces personnelles ou organisationnelles qui permettent, dans des situations adverses ou des défis, de mieux s'en sortir, de surmonter des problèmes, de rebondir, de s'adapter ou d'apprendre.

ATOUTS DE LA RÉSILIENCE

ATOUTS RELATIONNELS impliquent les pratiques qui renforcent les réseaux sociaux de soutien et le sens de bienveillance de la communauté et du milieu de travail.

ATOUTS PROFESSIONNELS impliquent les pratiques qui bâtissent les connaissances et les habiletés essentielles, encouragent le soutien professionnel entre collègues, et renforcent la confiance face à la résolution de problèmes liés aux nouveaux défis.

ATOUTS D'ATTITUDE OPTIMISTE se rapportent au maintien d'un comportement naturel positif et optimiste, même dans des situations difficiles.

ATOUTS D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE se rapportent à la capacité de comprendre et de gérer nos émotions et de communiquer de façon positive avec les autres.

ATOUTS D'ADAPTATION impliquent les stratégies qui nous permettent de réduire le stress et de composer avec les changements de circonstances et de s'adapter à ces changements.