Activité 1 sur la résilience : Réfléchir aux atouts de résilience

ACTIVITÉ

D'après votre propre expérience, quels Atouts de résilience parmi ceux énumérés dans l'encadré ci-dessous vous ont permis de faire face de manière positive, voire de vous épanouir malgré les difficultés rencontrées ?

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

Qu'est-ce que la résilience ?

La recherche universitaire sur la résilience a débuté il y a environ 30 ans et a marqué un tournant dans la perception des personnes et de leur environnement, passant d'une vision axée sur les lacunes à une vision axée sur les forces.

La résilience se définit comme la capacité à persévérer face à l'adversité et à rebondir lorsque des défis se présentent. La résilience nous aide à faire face et à nous épanouir dans des circonstances difficiles, en période de changement ou de transition.

La résilience provient d'une combinaison d'attributs positifs que nous développons grâce à notre famille, à nos relations éducatives, sociales et culturelles, et à nos expériences professionnelles.

Les atouts de résilience peuvent refléter les forces individuelles et organisationnelles qui facilitent l'autonomisation, l'adaptation positive, les transitions saines, l'apprentissage et l'épanouissement.

Atouts de la relation impliquent des pratiques qui apportent un soutien social, qui établissent et rétablissent des relations positives, et qui témoignent d'actes de gentillesse et d'attention.

Atouts professionnelles impliques des pratiques consistent à acquérir la formation ou les connaissances nécessaires, à consulter ses collègues et à leur poser des questions pour approfondir ses connaissances, et à se sentir prêt à relever de nouveaux défis.

Atouts d'attitude optimiste impliquent des pratiques qui renforcent l'optimisme et une disposition positive, même face à des situations difficiles ou éprouvantes.

Atouts d'intelligence émotionnelle impliquent des pratiques qui améliorent la capacité à comprendre et à gérer les émotions, ainsi qu'à communiquer de manière positive avec les autres.

Atouts d'adaptation désignent les pratiques qui facilitent l'ajustement à des situations changeantes grâce à des stratégies d'adaptation positives, un mode de vie sain et une planification proactive.