

Êtes-vous la pièce de résilience ?

« Le caractère ne peut pas se développer dans l'aisance et la tranquillité. Seule l'expérience des épreuves et des souffrances peut fortifier l'âme, éclairer la vision, inspirer l'ambition et mener au succès. » – Helen Keller

« Les personnes résilientes ont la capacité de retrouver rapidement l'équilibre psychologique, physiologique et social après des événements stressants. » – Alex Zautra

Attendez-vous à l'inattendu ! Le changement est la seule constante dans la vie ! Quand la vie vous donne des citrons, faites de la limonade ! Ce n'est pas ce que la vie vous apporte qui compte, mais comment vous y réagissez ! Nous avons tous probablement entendu ces expressions. Elles suggèrent que, bien que le changement puisse être l'une des principales sources de stress dans la vie, il peut également être une occasion de renouvellement personnel et professionnel. Elles soulignent également que, que vous ayez le contrôle ou non sur votre vie, c'est un choix personnel. Certaines personnes se complaisent dans le confort en se disant constamment « Je ne suis pas responsable », tandis que d'autres adoptent une perspective plus optimiste en affirmant « Cela dépend de moi ».

Combien de temps vous faut-il pour récupérer d'un événement stressant ? Si vous pouvez « encaisser les coups » et vous adapter avec succès aux changements et aux défis, vous avez probablement un haut niveau de résilience. Qu'est-ce qui vous aide à renforcer votre résilience ? Janet Denhardt et Robert Denhardt suggèrent que les personnes résilientes font avec ce qu'elles ont, utilisant ce qu'ils appellent le « bricolage ». Le « bricolage » est un processus qui émerge de facteurs de protection tels que les bonnes capacités d'adaptation, le soutien social, l'expression des émotions et la compréhension interpersonnelle.

Nous ne pouvons pas ignorer les D^{rs} Suzanne Kobasa et Salvatore Maddi, psychologues, qui ont consacré une grande partie de leur carrière à étudier la robustesse personnelle, une composante essentielle de la résilience, aux côtés du courage, de l'ingéniosité et de la ténacité mentale. Leur intérêt pour ce domaine découle de recherches menées il y a vingt ans sur l'impact du changement sur le niveau de stress de deux cents gestionnaires de Bell dans l'Illinois, faisant face à une réorganisation majeure de leur entreprise. Ils ont découvert qu'après cette période de turbulences, la moitié des gestionnaires avaient développé des maladies graves et des symptômes de stress chronique, tandis que l'autre moitié se portait bien. Les gestionnaires résilients et performants avaient su cultiver ce que les chercheurs ont identifié comme les « quatre C » de la robustesse :

1. **Engagement (Contrat)** : S'investir pleinement en trouvant un but profond pour soi-même, pour les autres et pour son travail (plutôt que de se sentir aliéné des autres, du travail et de la vie).

2. **Défi (*Challenge*)** : Se motiver à dépasser ses limites personnelles.
3. **Contrôle** : Ressentir un sentiment de maîtrise sur son travail quotidien, sa charge de travail et sa vie personnelle (plutôt que de se sentir désespéré).
4. **Connexion** : Éprouver un sentiment de soutien et d'implication de la part des autres.

<i>Les quatre C de la robustesse</i>	
Haut niveau de robustesse	Faible niveau de robustesse
Engagement (Contrat)	
Avoir une mission. S'impliquer activement pour réaliser sa mission. Surmonter les obstacles.	S'ennuyer. Ne pas trouver de sens dans les choses. Ne pas trouver d'activités intéressantes auxquelles participer.
Défi (Challenge)	
Voir les événements stressants comme des défis positifs et créatifs. Voir le changement comme inévitable et l'accueillir comme une occasion de croissance et d'apprentissage.	Voir les événements stressants comme des problèmes. Se sentir menacé par le changement.
Contrôle	
Se sentir en contrôle de sa vie. Avoir un sentiment de pouvoir personnel. Rechercher des moyens d'avoir plus de contrôle dans ses activités. Prendre des mesures concrètes ou choisir d'éviter de se sentir stressé dans des situations incontrôlables.	Se sentir impuissant. Réagir aux problèmes. Être passif, laisser quelqu'un d'autre résoudre les problèmes. Se sentir stressé dans des situations qui ne peuvent pas être contrôlées.
Connexion	
Se sentir soutenu et avoir un sentiment de communauté.	Se sentir socialement isolé et seul. Se sentir aliéné.

Souhaitez-vous renforcer votre résilience ? Rappelez-vous, la résilience n'est pas quelque chose qui se produit spontanément. Surmonter les habitudes bien ancrées de se sentir ennuyé, impuissant et isolé nécessite une attention et des efforts délibérés. Il peut être tentant de rejeter cette notion de résilience en la considérant comme du bla-bla psychologique, même si elle repose sur plusieurs décennies de recherches scientifiques. C'est à vous de choisir, mais gardez à l'esprit que la résilience est un atout précieux.

Votre défi en trois parties

Ce défi vous encourage à identifier et à appliquer diverses méthodes pour renforcer votre robustesse et votre résilience dans divers contextes. Donc, l'objectif de ce processus est de renforcer votre résilience personnelle, c'est-à-dire votre capacité à rebondir après des revers et des situations difficiles. Lorsque des événements malheureux surviennent, les personnes résilientes sont capables de récupérer rapidement et de s'adapter aux circonstances changeantes. Développer votre capacité à rebondir face à l'adversité implique de renforcer votre confiance en vous-même (« Je peux gérer cela ! ») et votre optimisme (« Tout ira bien ! »), ce qui vous permettra de faire face aux défis et de persévérer dans la réalisation de vos objectifs. Pour cette partie du défi, nous avons adapté un exercice efficace pour le développement du capital psychologique positif, dont la résilience est un élément clé, inspiré par les travaux de Fred Luthans et ses collaborateurs.

Partie 1

Pour commencer, examinez attentivement le tableau des quatre C de la robustesse ci-dessus.

1. Évaluez votre niveau de robustesse sur une échelle de 1 à 10. Sur quels aspects ou événements basez-vous cette évaluation ? Enregistrez ce score dans votre journal d'apprentissage et citez des exemples justifiant votre évaluation.
2. Identifiez au moins huit actions spécifiques que vous pouvez entreprendre cette semaine pour renforcer les quatre C dans votre vie professionnelle et personnelle.
3. Organisez une réunion avec les membres de votre équipe pour discuter des moyens de vous soutenir mutuellement dans le développement d'une robustesse accrue.

Enregistrez toutes ces informations dans votre journal d'apprentissage.

Partie 2

Cette semaine, engagez-vous à mettre en œuvre au moins trois ou quatre de ces actions pour renforcer votre robustesse. Pour explorer davantage d'options et de ressources, vous pouvez effectuer une recherche rapide sur Google en utilisant les termes « psychologues Suzanne Kobasa et Salvatore Maddi » associés au mot « robustesse ». Assurez-vous de consigner tous vos efforts dans votre journal d'apprentissage.

Partie 3

Réfléchissez à ces questions dans votre journal d'apprentissage.

1. Réfléchissez à une situation difficile de votre vie personnelle ou professionnelle où vous vous êtes senti bloqué et incapable de progresser. Décrivez ce que vous avez fait, vos pensées et vos émotions dans cette situation.
2. Identifiez ce qui relève de votre contrôle personnel dans cette situation et ce qui échappe à votre contrôle.
3. En vous concentrant sur les aspects que vous pouvez contrôler, faites un remue-méninges et répertoriez toutes les actions possibles que vous pouvez entreprendre pour faire face à cette difficulté.
4. Examinez votre liste, choisissez les actions que vous vous engagez à entreprendre cette semaine et déterminez où, quand et comment les mettre en œuvre. Quelles sont vos prochaines étapes ? Quels résultats espérez-vous obtenir ?
5. Une fois votre plan mis en œuvre, évaluez son efficacité et ajustez-le si nécessaire en élaborant un nouveau plan.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Quelle a été votre expérience lors de cet exercice ? Avez-vous été surpris par quelque chose ?
2. Dans quelle mesure vos efforts pour augmenter votre niveau de robustesse ont-ils été efficaces (parties 1 et 2) ? Et pour la résilience (partie 3) ? Qu'est-ce qui vous a aidé et qu'est-ce qui vous a posé problème dans ce processus ?
3. Comment votre niveau de robustesse actuel influence-t-il votre capacité à prendre des décisions sous pression ?
4. Quelles sont les principales différences que vous avez observées entre les moments où vous avez géré le stress efficacement et ceux où vous avez eu du mal ?
5. Quelles leçons avez-vous tirées de cet exercice ?
6. Pourquoi est-il important que les leaders possèdent des niveaux élevés de robustesse et de résilience ?
7. Que peuvent faire les leaders pour aider les membres de leur équipe à accroître leur niveau de robustesse et de résilience ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, notez trois actions spécifiques que vous prendrez immédiatement pour développer votre niveau de (a) robustesse et de (b) résilience.

Roxanne : L'autre jour, je lisais un article de journal de Rosa Silverman où elle discutait de l'idée de Rick Hanson pour programmer notre cerveau afin qu'il soit résilient. Il propose trois étapes. D'abord,

lorsqu'on vit un moment de joie, de paix ou tout autre moment positif, il faut le prolonger et le savourer pendant 10 à 20 secondes. Ensuite, ressentir ces moments dans notre corps, c'est-à-dire noter comment la joie se manifeste physiquement. Enfin, identifier ce qui nous fait du bien à ce moment précis. Tous ces éléments aident à « programmer » notre cerveau et à tirer le meilleur parti de nos expériences positives.

Roger : Je vois. C'est comme ralentir le temps et aider notre cerveau à se souvenir de l'expérience.

Roxanne : Exactement. Apparemment, les choses négatives s'accrochent naturellement au cerveau comme du Velcro, tandis que les bonnes expériences sont plutôt comme du Téflon. Donc, nous devons changer notre perspective et nous attacher aux expériences positives lorsqu'elles se produisent.

Roger : Ça demandera un peu de pratique et d'efforts, surtout pour quelqu'un comme moi qui est orienté vers l'action. Mais ça vaut le coup.