

LES TECHNIQUES POUR GAGNER EN RÉSILIENCE



qualisocial



QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?



Dans le cadre d'un changement organisationnel, d'évènements particuliers (crise, deuil...); une situation de déstabilisation peut surgir, dont l'équilibre personnel peut être menacé.

LA RÉSILIENCE :

LA CAPACITÉ D'UNE PERSONNE OU D'UN GROUPE À SE DÉVELOPPER BIEN, À CONTINUER À SE PROJETER DANS L'AVENIR, EN PRÉSENCE D'ÉVÉNEMENTS DÉSTABILISANTS, DE CONDITIONS DE VIE DIFFICILES, DE TRAUMATISMES PARFOIS SÉVÈRES.

La résilience c'est aussi la capacité à pouvoir mettre de la distance sur l'événement vécu par la parole ou la sublimation. On appelle généralement la résilience la manière de rebondir face aux difficultés, mais il serait plus juste d'employer la définition « **avancer malgré l'adversité** ».

Découvrons les trois facettes de cette définition :



1 | AVANCER

Au-delà de rebondir (qui s'arrête à un retour au statu quo), avancer implique une **constante progression** pour continuer à s'accomplir et à remplir ses buts. **Garder un but** précis est important, car il dessine la direction de notre avancée. Ainsi, en contexte organisationnel, il est primordial d'avoir à l'esprit les objectifs sur le long terme.



2 | MALGRÉ

La résilience implique pour les individus d'être **proactifs**, et d'apprendre des **erreurs des autres** mais aussi des **siennes**, donc d'observer. En sachant que les obstacles sont là, on apprend mieux comment les franchir. En contexte organisationnel, les opportunités sont nombreuses pour faire preuve de pro activité.



3 | ADVERSITÉ

Au-delà de l'adversité au sens propre du terme, il s'agit de **toute forme de difficulté** que nous rencontrons pour atteindre nos objectifs, même si elles peuvent paraître insignifiantes, elles présentent tout de même des obstacles à franchir. L'essentiel est de rester focalisé sur le but à atteindre et de savoir les contourner sans se laisser dépasser.



LES SIX DOMAINES DE LA RÉSILIENCE



Connaitre les six domaines qui rendent une personne résiliente permet de travailler sur le sujet et ainsi de parvenir à gagner en résilience. On aura également une définition claire des groupes de comportements à adopter, des compétences et des croyances qui favorisent la résilience.



1 | LA VISION

La vision que l'on va adopter de nos **buts**, de **soi**, des **autres** et du **monde** qui **nous entoure** va être déterminante, nous guider dans nos choix et tracer les contours de nos perspectives. Avoir une vision claire de ce que nous voulons, ce vers quoi nous allons nous aider pour rester **focalisés** sur ce but et à avancer. La **construction de sens** va être un levier déterminant de la résilience.



- Redessiner les objectifs de la structure au fur et à mesure
- Aligner ses objectifs de manière congruente
- Avoir une vision plus large que les obstacles qui vont se mettre en travers de la route
- Voir à long terme pour avancer.



2 | LE SANG FROID

Savoir **réguler ses émotions**, tout particulièrement en tant que dirigeant, et les contrôler pour ne pas exprimer des réponses instinctives aux événements qui surviennent est indispensable. Cet entraînement permet souvent de savoir exploiter les situations, même celles qui semblent difficiles, et de trouver de nouvelles solutions.



- Anticiper les situations et être réaliste
- Se préparer mentalement aux difficultés pouvant survenir au sein de l'organisation
- Préparer les possibles solutions
- S'entraîner à penser de manière positive dans les situations ambiguës.



3 | RAISONNER

Dans votre **réflexion** il est possible de trouver énormément de **ressources** aux difficultés rencontrées, les solutions sont potentiellement présentes pour vous. En effet, raisonner c'est identifier, analyser un problème en évaluant son impact, dans le but de trouver une solution. De plus, raisonner implique d'anticiper, planifier, organiser et comparer les informations. Cela vous permet de façon pratique de trouver et évaluer des renseignements.



- Résoudre des problèmes
- Prendre des décisions avec une certaine distance et un temps d'analyse
- Rechercher des informations et les confronter
- User de pensées critiques
- Rechercher des informations en mémoire dans un but précis
- Savoir que les ressources sont en nous et les explorer
- Faire preuve d'ouverture d'esprit, et chercher la solution là où on ne l'attendrait pas
- Employer sa créativité et chercher quel est le bon côté à tirer de chaque situation.



4 | LA TENACITÉ

La ténacité consiste, conjointement aux difficultés, à **continuer de travailler** en vue d'un objectif, tout en **résistant à ces difficultés**. Cela demande tous les jours de l'effort et de ne pas abandonner face aux obstacles rencontrés et de la stratégie. La ténacité est une qualité importante pour **diriger** et **mener des équipes** car, au-delà de l'avoir pour soi, c'est leur communiquer également une image de stabilité. En effet, lorsque vous développez la ténacité vous êtes perçu comme **résistant**, solide, car vous utilisez en permanence les ressources pour y faire face, dans le but de poursuivre un projet pour lesquelles vos équipes travaillent. Toutefois, il est important de s'accorder des temps de repos et de savoir être à l'écoute de ses émotions.



- Savoir être endurant aux obstacles rencontrés et ne pas baisser les bras à la première occasion
- Savoir exploiter les erreurs passées pour éviter qu'elles ne se reproduisent et pouvoir anticiper les nouvelles
- Savoir être optimiste à la bonne mesure : croire en soi, mais être conscient des difficultés qui risquent de s'élever (= positivité)
- Rester engagé dans les objectifs que l'on s'est fixés pour appréhender l'avenir
- Savoir être patient et apprendre à connaître ses limites.



5 | LA COLLABORATION

La collaboration est une compétence essentielle au bon fonctionnement de vos **groupes de travail**. C'est aussi une ressource qui est un des leviers de la résilience. En organisation, la résilience est productrice de sens et permet de marquer votre identité organisationnelle, notamment par la promotion de vos **valeurs**, de votre **culture**, votre **structure**, votre **stratégie** et votre **management**. En cela, si vous êtes sensibilisé et formé à la résilience, vous pouvez être le vecteur de l'optimisation du développement de cette compétence chez vos collaborateurs. L'identité organisationnelle est tout à fait essentielle au bon fonctionnement social de l'entreprise, dont vous êtes le représentant et le dirigeant.



- Encourager et construire de solides relations sociales de travail
- Soutenir par le lien social et savoir également rechercher du soutien
- Être conscient du soutien social actuel et s'assurer d'optimiser le soutien potentiel
- Optimiser son leadership en montrant que l'on est prêt à soutenir ses équipes et ses collègues
- Implémenter des stratégies pour anticiper les risques et conserver cette compétence de façon continue dans vos équipes.



6 | LA SANTÉ

Le corps est intrinsèquement lié à notre **humeur mentale**. L'un agit sur l'autre de manière simultanée. C'est pourquoi conserver un mode de vie sain aide également à être résilient face aux situations présentant des difficultés. En effet, prendre soin de soi aide à se sentir bien, **confiant**, et à avoir une **bonne estime de soi**. Votre alimentation, votre sommeil et l'activité physique sont des clés importantes pour réguler vos rythmes et activités biologiques et ainsi optimiser votre bon fonctionnement mental et physique. Cela est tout à fait nécessaire à prendre en compte pour se diriger vers une résilience d'aplomb.



- Adopter une bonne qualité de vie, c'est-à-dire une alimentation saine, procuratrice d'énergie
- Optimiser un sommeil de qualité : des rythmes de sommeil réparateurs (se coucher avant une heure du matin, calculer et profiter de son temps de sommeil nécessaire) et ne pas souffrir de manque de sommeil
- L'exercice physique régulier est nécessaire pour conserver une forme physique, ainsi qu'une bonne santé. En effet, une bonne séance de sport a également beaucoup de bienfaits. Pensez à instaurer des moments d'activité à vous durant votre temps libre, afin d'optimiser votre bien-être et vos capacités mentales.

Ces six domaines constituent des clés pour la résilience, qui permettent de franchir plus aisément la route vers les objectifs fixés.



LES CARACTÉRISTIQUES DE LA CRISE ET DE LA RÉSILIENCE



CRISE	RÉSILIENCE
Elle se manifeste dans une situation de tension.	Elle apparait dans une situation déstabilisante et traumatisante.
Elle est symptomatique. Elle est comme la face visible de l'iceberg.	Elle opère de manière non visible. Elle touche l'univers émotionnel, les valeurs, les modèles mentaux, l'engagement.
Elle provoque un choc et déséquilibre.	Elle tente de restaurer un équilibre antérieur ou nouveau et prend la forme d'un rebond.
Les repères sont bouleversés. Elle ménage et entame le sens.	Elle revisite ses modèles mentaux et reconstruit du sens.
Elle désarticule la réalité.	Elle explore et agence sa réalité.
Elle fragilise les liens.	Elle se construit dans l'interaction et privilégie les liens.
Elle est dans l'ici et le maintenant.	Elle prend de la distance et favorise la métacommunication.
Latente, diffuse ou explicite, elle connaît un point de cristallisation qui se traduit dans un événement.	Elle véhicule une conation positive. Elle revitalise.
Elle méconnaît l'identité individuelle et personnelle.	Elle prend appui sur l'identité individuelle et personnelle.
Elle ménage et entame la confiance.	Elle évolue dans la confiance, l'estime de soi.



”
**POUR ALLER PLUS LOIN :
TRAVAILLEZ VOTRE RÉSILIENCE
AVEC UN COACH !**
”

➔ **Vous souhaitez en savoir plus sur les techniques de résilience et mettre en pratique les outils ? Un dispositif de coaching individualisé vous est proposé.**

Vous êtes libre de vous en saisir librement, dans un cadre de totale confidentialité et de neutralité.

Ce service de coaching est réalisé par **Qualisocial**, organisme tiers et indépendant, et les frais sont pris en charge par l'ARS. QualiSocial s'engage à ne jamais divulguer votre identité ou toute information qui amènerait à découvrir votre identité.

Pour en bénéficier, vous pouvez établir le premier contact :

Par
TÉLÉPHONE

Appeler au **09 77 42 84 75** afin de réaliser un premier entretien de diagnostic. Suite à celui-ci un suivi de coaching vous sera proposé avec un **psychologue spécialisé** à vos besoins.



Par
**FORMULAIRE
DE CONTACT**

Accédez et complétez ce **[formulaire en ligne](#)** afin d'être rappelé à votre convenance par un **expert**.



N'hésitez pas à recourir à cet accompagnement afin d'être guidé dans l'accomplissement de vos objectifs professionnels et/ou personnels, gagner en confiance et en autonomie.