

## RÉSILIENCE

La résilience est la **capacité à surmonter les moments douloureux de l'existence (événements hors de notre contrôle) et à se développer, en dépit de l'adversité**. Comment se fait-il que certaines personnes soient capables de faire face à de grosses difficultés alors que c'est beaucoup plus difficile pour d'autres?

Quelle est notre réaction lorsqu'on doit affronter la maladie d'un enfant, une perte d'autonomie, l'intimidation, la naissance d'un enfant différent, la perte d'un proche?

Face à une situation problématique, chacun(e) réagira différemment selon son contexte de vie, son degré de résilience.

### VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN OU À MOITIÉ VIDE?

Oui, oui, je vous vois sourire. Combien de fois avons-nous entendu nos parents répéter cette phrase dans le but de nous encourager. *Voir ce qu'on a et viser à remplir le verre au lieu de se plaindre de ce qu'on n'a pas.*



Le **verre à moitié plein** (optimisme - résilience) : *tout n'est pas parfait mais je vais trouver les moyens de le remplir*. Avoir confiance en ses capacités pour aller de l'avant est sans aucun doute une carte maîtresse dans le grand jeu qu'est la vie.

Le **verre à moitié vide** (pessimisme-procrastination) : *j'sais pas quoi ou comment faire, c'est toujours à moi que ça arrive, j'ai pas de chance...* Peut suggérer un manque de confiance, peur de l'échec, sentiment de fatalité... ou tout simplement une mauvaise journée.

### Comment faire face à tous les imprévus qui parsèment notre route?

Votre PAE offre des rencontres en relation d'aide court-terme. N'hésitez pas à l'utiliser.

**Votre programme d'aide aux employés :**  
un service rapide, gratuit et confidentiel

24 HEURES sur 24 • 7 JOURS sur 7

Sans frais • 1.800.525.0997 | Rouyn-Noranda • 819.797.5116

Collaboration : A. Gervais  
Mars 2019

Source : [www.pour-un-monde-meilleur.com](http://www.pour-un-monde-meilleur.com)

[www.consultantsbch.com](http://www.consultantsbch.com)

