



La résilience : un incontournable en temps de pandémie

Par l'équipe Aller mieux ensemble



La résilience est la capacité d'un individu à faire face à une situation difficile ou génératrice de stress. Cette capacité à surmonter les différentes épreuves de la vie peut être développée de différentes façons.

La capacité de résilience de chacun dépend de la génétique de chacun et de ses conditions de vie (revenu, filet de sécurité social, sexe, instruction, etc.). Toutefois, les activités intentionnelles pratiquées au quotidien auraient aussi un impact majeur sur la capacité de chacun à faire face aux stressés de la vie.

Pour un effet optimal, portez une attention particulière aux sensations qui vous permettent d'être présent « ici et maintenant ».

La résilience: accessible à tous

Les activités suivantes fonctionnent pour la santé mentale de la même manière que les exercices fonctionnent pour la forme physique : plus on s'entraîne, plus on développe le muscle de la résilience.

Développer ses habiletés

- ❖ L'optimisme
- ❖ Donner un sens à l'épreuve
- ❖ Avoir un plan b et un plan c
- ❖ Le soutien social de l'entourage
- ❖ Une bonne régulation de ses émotions : être à l'écoute de ses émotions et prendre le temps de les vivre
- ❖ L'altruisme
- ❖ Le sens de l'humour
- ❖ La gentillesse



Pratiquer des activités intentionnelles

Les activités « intentionnelles » décrivent les activités significatives qui favorisent l'espoir, le sentiment d'appartenance et qui donnent du sens au quotidien en plus de procurer du plaisir.

1. La **centration** : des activités qui mettent de l'ordre et/ou du mouvement, souvent vigoureux et répétitifs, pour vous libérer de la fébrilité (jogger, faire la vaisselle, du ménage, des poids et haltères).
2. La **contemplation** : des activités qui vous mettent dans un état de pleine présence/conscience en vous ramenant dans l'ici et maintenant (méditation, prière, observation tranquille, être dans la nature, yoga).
3. La **création** : des activités qui comblent votre besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant (musique, peinture, cuisine).
4. La **contribution** : des activités qui vous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés (travail, bénévolat).
5. La **communion** : des activités qui renforcent vos liens d'appartenance, vous relient au « vivant » (repas en famille, sport entre amis).



À visionner: [Capter les petits bonheurs](#)
(« La série qui fait du bien », CIUSSS-ESTMTL)

Soutien pour le personnel

Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?

Centrale téléphonique COVID : 450 975-5070 option 1

PAE : 1 866 398-9505

Page internet : <http://www.lavalensante.com/employes-et-medecins/covid-19-coronavirus-employes-medecins-benevoles-et-partenaires/soutien-pour-les-employes-gestionnaires-stagiaires-et-benevoles/>

Références : Rachel Thibeault (2020). « L'étonnant pouvoir des activités quotidiennes » - <https://publications.mcgill.ca/lebulletel/2020/04/03/des-activites-intentionnelles-en-temps-de-pandemie/> - <https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammoth-Magazine/Mammoth-no13-FR.pdf>