

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 13

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW) et Juliet Haynes, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

Qu'est-ce que la résilience? Rebondir face à l'adversité ou à des situations difficiles, être capable de maintenir le cap, de s'adapter et faire face à la situation au moment où elle se présente – voilà différentes façons de décrire la résilience. La résilience est un processus permanent : nous l'acquérons grâce aux leçons de la vie et aux erreurs que nous commettons. Elle se renforce aussi en développant des moyens de faire face aux défis auxquels nous sommes confrontés actuellement. L'une des façons d'y parvenir est d'examiner la manière dont nous avons fait face à des situations difficiles dans le passé (par exemple, en se demandant : « Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour moi en période de stress? »). Bien entendu, faire face à des situations inédites pose des défis supplémentaires, et il faudra donc faire preuve de souplesse dans nos stratégies d'adaptation. Le fait d'élargir nos perspectives et de rester ouvert à de nouvelles idées est aussi un bon moyen de renforcer la résilience!

La résilience exige une certaine vulnérabilité, il faut connaître ses propres limites et accepter l'inconfort. Les aidants, membres de la famille et autres proches d'une personne malade s'attendent parfois à ce que nous ayons toutes les réponses. Cependant, le fait d'admettre et de reconnaître que *nous ne savons peut-être pas* et de demander aux autres du soutien, de l'aide ou des conseils peut contribuer à renforcer notre résilience. Pour renforcer la résilience des autres, nous pouvons leur demander comment ils font face aux difficultés, apprennent et se soutiennent mutuellement.

La pandémie a affecté tous les aspects de notre vie. Nous nous sentons moins capables de rebondir et nous avons plutôt l'impression de ressembler à un ballon dégonflé! La société nous inculque la valeur de la productivité. La pression de « faire » ou d'« agir » peut nous amener à nous demander si quelque chose ne va pas chez nous. Nous sommes ici pour vous dire qu'il n'y a pas de mal à tout simplement *être*. En fait, tout simplement « être » – se reposer, se détendre, dormir – peut nous aider à récupérer et, en fin de compte, à retrouver notre résilience. Il faut se donner la permission d'être indulgent avec soi-même, tout en étant à l'écoute de sa santé émotionnelle, physique et mentale. Commencez par vous demander : « Comment ça va? ». Ensuite, prenez un moment pour réfléchir à ce qui émerge, d'où cela vient, et demandez-vous : « De quel soutien ai-je besoin? ».

Prendre soin de soi, c'est se concentrer avant tout sur ce dont nous avons besoin pour aller bien. Pour certains, il s'agit de ralentir et de se détendre, pour d'autres, il s'agit de redoubler d'activité. Profiter du plein air et de la nature peut s'avérer très bénéfique et contribuer à l'acquisition de nouvelles perspectives. Une autre façon d'élargir votre vision du monde est de faire du bénévolat et de vous mettre au service des autres. En aidant les autres, vous sortirez de vous-mêmes et serez exposé à de nouvelles perspectives qui permettront d'élargir votre vision du monde.

Quelle que soit la manière dont vous choisissez de la cultiver, la résilience vous aidera à trouver de l'espoir, de l'optimisme et de l'enthousiasme pour l'avenir.

Stratégies pour acquérir et maintenir la résilience

- Développez votre conscience de soi afin de mieux comprendre vos émotions, pensées et comportements.
- Reconnaissez vos limites, mais aussi vos forces!
- Engagez-vous dans la réflexion et l'apprentissage : faites preuve de souplesse face aux résultats, restez disposé, ouvert d'esprit, et choisissez de tirer des leçons de vos expériences... y compris en réfléchissant à ce qui s'est bien passé, ce qui a fonctionné, comment vous avez réagi, comment vous pourriez réagir différemment, ou comment vous pourriez vous améliorer la prochaine fois. Reconnaissez vos réussites, ainsi que les occasions d'apprendre et de progresser, tout en vous pardonnant vos erreurs.
- Établissez une base saine en adoptant des habitudes et des routines de vie saines : hygiène, nutrition, hydratation, sommeil, exercice/activité.
- Tenez compte de votre locus de contrôle – acceptez ce que vous pouvez ou non contrôler. Faites preuve de souplesse face aux résultats et lâchez prise de toute attente.
- Adoptez la pratique de la pleine conscience.
- Remettez en question les pensées négatives.
- Réduisez votre exposition aux médias.
- Pratiquez la gratitude.
- Entretenez des relations solides et positives.
- Laissez les autres gagner la bataille (parfois) et conservez votre énergie.
- Recherchez de nouvelles possibilités.
- Acceptez l'aide.

Ressources

- Programme Retrouver son entrain : <https://bouncebackontario.ca/fr/>
- Pour en savoir plus sur le Plan d'action de rétablissement et de mieux-être (WRAP) et le WRAP pour les familles, consultez le site du Copeland Centre for Wellness and Recovery : <https://copelandcenter.com/>
- *Manuel sur la tolérance à l'incertitude liée à la COVID-19* – Ressource téléchargeable gratuite : <https://www.baypsychology.ca/files/ugd/448e3ceb5fe715d91c4d74b1f7d0839e357d0e.pdf>
- *Prière de la sérénité* – Reinhold Niebuhr
- *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau* – Richard Carlson, Ph.D.
- *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau* – Norman Doidge, M.D.
- *La vie est cool* – Neil Pasricha
- *Les sept habitudes des familles épanouies* – Stephen R. Covey