

LA RESILIENCE... UN TERME A LA MODE

Pas seulement...

Une parmi plusieurs définitions

De nombreuses recherches sur la question ont abouti ces dernières années à définir le terme de "résilience". Elle est la capacité à surmonter les épreuves de la vie, à rebondir, en s'appuyant sur ses ressources personnelles.

A ne pas confondre avec une capacité héroïque à résister, à serrer les dents, à se sentir fort et invulnérable...

A quoi reconnaît-on une personne résiliente?

On a constaté que, face aux mêmes difficultés de l'existence, certaines personnes s'en sortaient mieux que d'autres. Ce sont elles que l'on appelle "personnalités résilientes". Et on a pu déterminer plusieurs des caractéristiques de ces individus :

D'abord, ce qu'on appelle la *compétence sociale*, c'est-à-dire:

- Une bonne capacité de communication, un sens de l'humour, y compris sur soi, un comportement sociable, beaucoup d'empathie, la capacité de construire des relations sur la durée...
- Et la capacité à *relativiser* les choses

Ensuite, on a constaté que les personnalités résilientes ont le sens de l'*autonomie*, une certaine indépendance, c'est-à-dire:

- La capacité d'agir avec indépendance, affirmant un fort sentiment d'identité
- Et une bonne capacité à contrôler son environnement à partir de la connaissance de ses besoins et en même temps à freiner son impulsivité.

La capacité à *résoudre les problèmes* fait aussi partie de la "boîte à outils" de la personnalité résiliente, comme

- La capacité d'abstraction, de réflexion et une pensée à la fois concrète et flexible.
- Et la capacité à trouver des solutions alternatives.

Enfin, avoir des projets de vie et être déterminé à les atteindre, ce qui demande de

- Connaître ses attentes vis-à-vis d'autrui et de bien les gérer
- La capacité à se fixer un but
- La capacité d'anticiper
- Une certaine persévérance dans ses projets de vie
- Un certain optimisme, plein d'espoir pour le futur
- Enfin, un sentiment de cohésion, la conviction que son projet de vie est cohérent, qu'on sait où on va.

Puis-je développer ma résilience?

On n'a bien sûr pas toutes ces merveilleuses qualités! Mais ce tableau général peut nous donner quelques idées sur les aspects de sa personnalité qu'il faudrait développer AVANT d'être pris au piège des difficultés de la vie et surtout du terrain.

Car la résilience est une compétence de vie qu'on peut développer, si on y reste attentif.

Essayez de faire le test sur la résilience...