



La résilience

La résilience n'est pas une seule aptitude. C'est un ensemble d'aptitudes et de mécanismes d'adaptation. Pour rebondir et pour surmonter les obstacles qui se trouvent sur votre chemin, de même que les échecs, vous devriez vous concentrer sur le positif. – Jean Chatzky

Chacun d'entre nous se réveille tous les matins pour affronter les forces de la vie, qui peuvent être des occasions ou des défis. Une occasion peut être à la fois emballante et stressante et, si elle est mal gérée, elle peut se transformer en défi. Les défis peuvent prendre bien des formes et ils varient de stressseurs personnels à stressseurs professionnels. De tels facteurs de stress peuvent aller de modérés à très importants. Non seulement l'intensité, mais aussi le nombre de stressseurs survenant simultanément peuvent mettre la résilience d'une personne à rude épreuve.

Une façon d'envisager la résilience est la réserve d'énergie qu'une personne accumule pour résister, affronter et surmonter les défis de la vie. Tout comme pour une batterie, plus la charge de résilience est élevée, meilleures sont les chances d'obtenir un résultat positif. L'épanouissement personnel nécessite non seulement un point de départ, mais aussi un suivi constant et de l'action. Personne ne naît avec une réserve d'énergie inépuisable. Ce que les gens font, pensent et ressentent influence le niveau de résilience et de préparation qu'ils ont pour affronter chaque jour qui passe.

Le but de ce thème de mieux-être est de permettre aux employés et à leur famille de mieux comprendre ce qu'est la résilience, la façon d'accroître leur charge de résilience et les moyens d'aider les autres. Cela contribuera globalement à leur épanouissement personnel – la capacité d'exister et de jouir de la vie en fonction de leur vision et de valeurs qui favorisent la paix et le bonheur.

Pour le thème de cette semaine, nous vous proposons un webinaire en direct intitulé Building Resilience Muscles (renforcer les muscles de la résilience), offert par le fournisseur de notre Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF), Workplace Options, **le lundi 29 juin 2020, à 13 h (HNE)**. Ce webinaire est accessible à tous au Canada et aux États-Unis. Vous pouvez vous y inscrire au moyen du lien ci-dessous :

- <https://attendee.gotowebinar.com/register/2978534525531909392> - Offert en anglais seulement

Cette séance sera enregistrée, donc les personnes ne pouvant y participer y auront accès.

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Plan visant à accroître la résilience](#)
- [Guide de résilience](#)
- [Huit étapes pour bâtir sa résilience professionnelle](#)
- [Workplace Options – Computerized Cognitive Behavioral Therapy](#) (en anglais seulement)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301