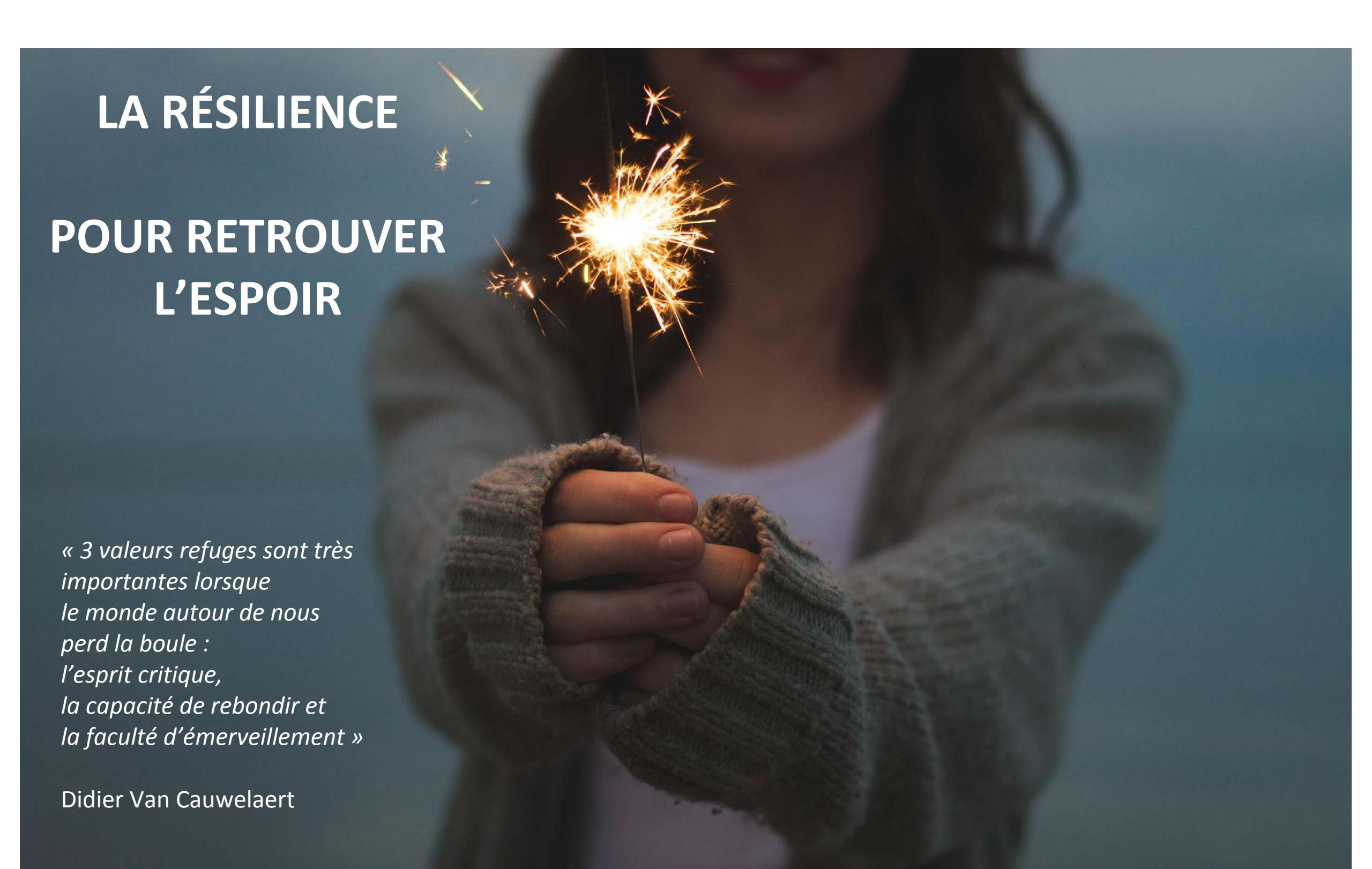


A person with long dark hair, wearing a grey knit sweater, holds a lit sparkler in their right hand. The sparkler is bright and glowing, with sparks flying out. The background is a solid dark blue color.

LA RÉSILIENCE POUR RETROUVER L'ESPOIR

« 3 valeurs refuges sont très importantes lorsque le monde autour de nous perd la boule : l'esprit critique, la capacité de rebondir et la faculté d'émerveillement »

Didier Van Cauwelaert

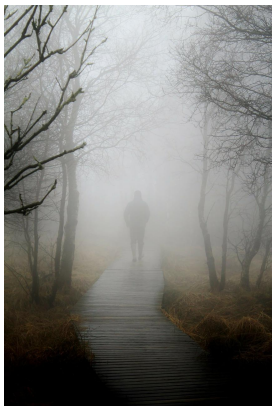
PASSER DE LA RÉSIGNATION À L'ACCEPTATION DU CHANGEMENT

On le sait très bien, ce n'est pas facile de changer ... de maison, de travail, de conjoint car cela implique forcément une sortie de zone de confort. Certaines de ces situations sont choisies, elles sont alors forcément plus faciles à vivre.

Ce que nous traversons en ce moment est un changement forcé, contraint même, à l'échelle planétaire avec un rejaillissement dans nos vies, dans notre quotidien et, sauf si cela fait écho à un besoin profond de changement, le vécu est tout autre ...

En coaching, on distingue 3 types de changements

- **Le changement de type 0** : quotidien, imperceptible : passer d'un jour à l'autre, voir le ciel s'assombrir, changer de gel douche ...
- **Le changement de type 1** : visible et plus dérangeant qui nécessite de s'adapter : changer de route en cas de travaux, apprendre une autre manière de faire, réagir à une crise de son ado ...
- **Le changement de type 2** : bouleversant nos habitudes, remettant en cause nos paradigmes, nos modes de vie, nos croyances, il va même jusqu'à remettre en cause le sens de la vie

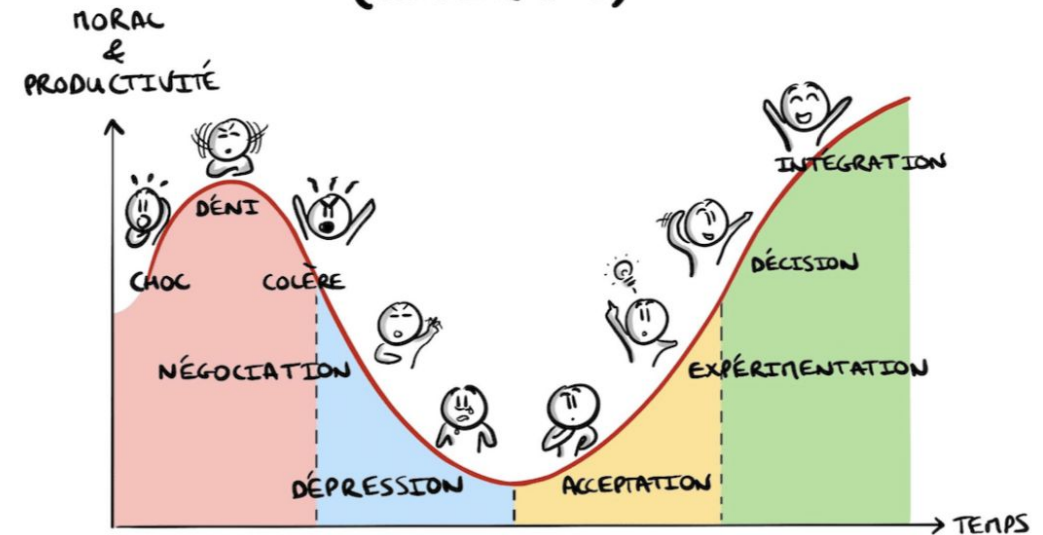


C'est un changement de type 2 que nous vivons actuellement.

Un de ceux qui nous oblige à revisiter notre rapport au monde, nous force à nous positionner pour trouver un nouvel équilibre.



ÉTAPES DU CHANGEMENT (KÜBLER ROSS)



@BLOCULUS

Chaque étape est importante, prend plus ou moins de temps pour chacun.

E. Kubler-Ross, pionnière de l'approche des soins palliatifs, a mis en place cette courbe pour mieux accompagner les personnes en fin de vie et leur entourage.

Cet outil s'est révélé aussi adapté pour tout ce dont nous devons faire le deuil, comme d'un passé révolu, d'une situation que nous devons accepter.

OÙ EN-ETES-VOUS AUJOURD'HUI ?

LA RÉSILIENCE POUR RETROUVER L'ESPOIR

La résilience, c'est la capacité à faire face dans l'adversité, à rebondir après un traumatisme, une épreuve (deuil, problème de santé, licenciement, séparation, cambriolage...), voire à en ressortir grandi.

La méthode SPARC pour analyser

Développée par Ilona Boniwell, chercheuse en Psychologie Positive, permet de construire les bases pour développer la résilience.

Choisissez une situation difficile, une épreuve et posez-vous les questions suivantes :

- **Situation** : Quels sont les faits ? Que s'est-il passé ?
- **Perceptions** : Comment l'interprétez-vous ? Comment l'analysez-vous avec votre vécu ?
- **Autopilotes** : Qu'avez-vous ressenti ? Quelles émotions étaient présentes (Colère/Peur/Tristesse/Joie) ? Que vous a dit votre petite voix intérieure ?
- **Réactions** : Qu'avez-vous fait ? Qu'auriez-vous dû faire ? Qu'auriez-vous voulu faire ?
- **Compréhension** : Que vous a appris cette situation/cette épreuve ?

En réfléchissant à ces questions, en y apportant des réponses, vous activez des prises de conscience, mobilisez vos talents, activez vos croyances positives qui vous permettront de prendre de la distance par rapport à cette épreuve. Facteurs d'apprentissages, cette démarche vous permettra alors de mieux faire face.



10 clés pour résister aux épreuves

- **Accepter** la perte (cf chapitre précédent)
- **Distinguer** « ce que je vis » de « ce que je suis » : nommer permet de prendre du recul
- **Affronter** la peur de l'inconnu
- **Être prêt à changer** face aux enjeux (sociétaux et autres)
- **Identifier** des personnes ressources et/ou inspirantes qui peuvent nous soutenir
- **Ecouter** ses besoins et ses émotions, accepter ses vulnérabilités
- **Trouver un juste équilibre** entre le rêve et la réalité en mode 'optimiste lucide'
- **Gérer son capital énergie** avec son « happy box » à construire, à utiliser en situation de stress
- **Rechercher du sens dans l'épreuve traversée** : trouver le cadeau caché, l'apprentissage rendu possible
- **Rechercher du sens dans sa vie** : « *sens + plaisir = bonheur* » disait Tal Ben Shahar, le spécialiste de la psychologie positive

3 postures facilitant la résilience

- Remettre en question et poser des questions pour comprendre
- Imaginer d'autres possibles
- Agir, oser l'expérimentation quitte à se tromper

LE COACHING COMME OUTIL POUR CONSTRUIRE VOS RÊVES

Un des objectifs reconnus du coaching est d'accompagner le changement, avec des outils évidemment différents en fonction de la nature de ce changement.

Visitons ensemble les éléments clés pour y parvenir.

VALEURS

Les valeurs, c'est ce qui est important pour vous, facteur d'ancrage dans l'adversité. La résilience fait d'ailleurs partie des 123 mots considérés comme des valeurs en coaching. Reste à identifier les vôtres pour pouvoir garder le cap grâce à cette boussole, de vérifier que ces valeurs sont bien le terreau de vos rêves. ...

TALENTS

Les talents, c'est ce que vous faites naturellement, avec plaisir et/ou sens. Parmi lesquels l'adaptation et la confiance, les plus proches de cette notion de résilience. Vous les avez tant mieux ! Vous ne les avez pas, il va juste falloir les muscler ou mettre tous vos autres talents au service de vos projets.

CROYANCES

« Penser que demain sera meilleur, que ce qui nous arrive n'est pas le fruit du hasard » ... Ces croyances positives donnent du sens et de la motivation. Tout est fait, consciemment ou inconsciemment, en fonction de ces croyances. Il ne reste plus qu'à les identifier, les renforcer, tout en neutralisant celles qui limitent.

EMOTIONS # CONFIANCE & ESTIME

Ecouter et accueillir ses émotions désagréables, favoriser les situations générant de la joie. Identifier ce qui vous fait vibrer, le fameux flow ... Booster confiance et estime, s'entourer des bonnes personnes pour les renforcer.

APPRENTISSAGES

Quelles épreuves avez-vous déjà traversées dans votre vie ? Quelles ont été les ressources que vous avez mobilisées pour rebondir ? Si vous utilisiez ces ressources au summum, que pourriez-vous faire/être ?



**L'ESPOIR
FAIT
VIVRE !**



**QUELQUES QUESTIONS A
VOUS POSER POUR VOUS
PERMETTRE
DE REALISER VOS REVES**

A quoi estimez-vous devoir renoncer pour construire votre avenir ?

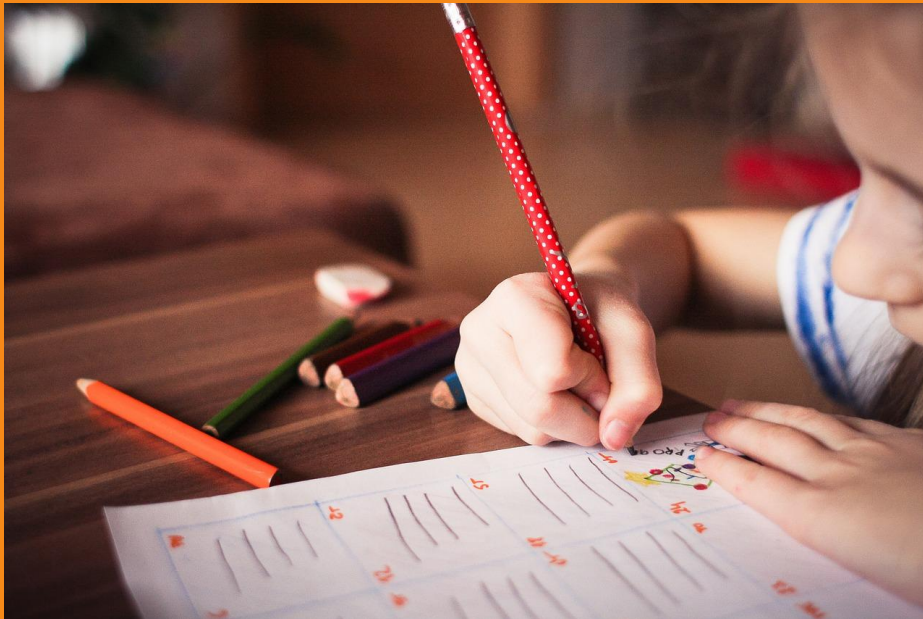
A quoi devez-vous dire non pour pouvoir enfin redire oui ?

Et si tout était possible, que décideriez-vous ?

**Alors, maintenant que vous savez
tout ça, avez-vous besoin
d'attendre d'être devant le mur,
de traverser des épreuves, pour
être et faire ce dont vous rêvez ?**



APPROFONDIR avec des tests



TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, je prends toujours beaucoup de recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent LA vérité. Ils peuvent par contre être un 1^{er} pas pour une prise de conscience pour évoluer si nécessaire. Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

Accéder au 1^{er} test

Quelles sont vos attentes pour cette nouvelle année ?

*Bien consciente que le test date de janvier 2020
mais le principe reste le même ;)*

- ☐ Un supplément de conscience
- ☐ Un supplément de sens
- ☐ Un supplément de fantaisie
- ☐ Un supplément d'équilibre

Accéder au 2^{ème} test

Quelle est votre vraie force intérieure ?

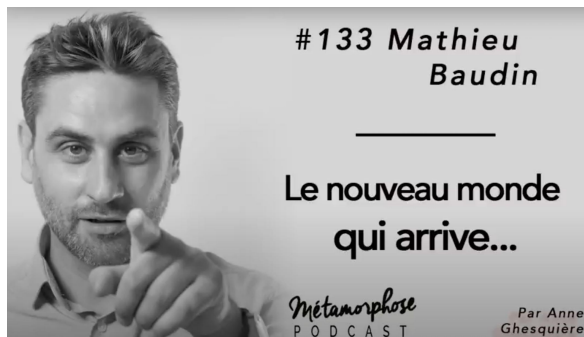
- ☐ La capacité à rebondir
- ☐ L'intuition
- ☐ L'intelligence relationnelle
- ☐ La résistance

3 EXPERTS ENVISAGENT L'AVENIR...

#VISION

UN PROSPECTIVISTE "Dites à l'avenir que nous arrivons"

Mathieu Baudin, historien, prospectiviste, co-fondateur et directeur de l'Institut des Futurs Souhaitables. Avec beaucoup d'humilité, il porte le message des conspirateurs positifs pour dessiner l'horizon de demain. Un podcast pour comprendre les enjeux sociétaux et vivre la « traversée de la Grande Métamorphose » !



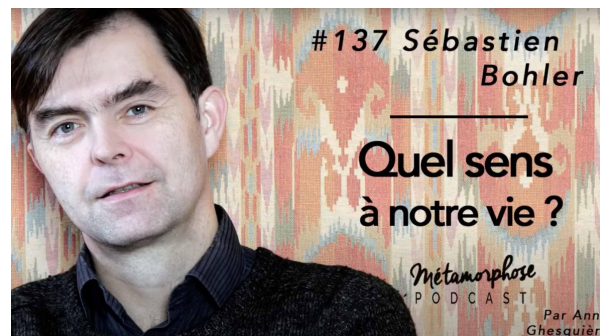
> [Voir la vidéo](#)

#SENS

UN DOCTEUR EN NEUROSCIENCES "Le seul moyen pour l'humain de s'en sortir, c'est de coopérer"

Sébastien Bohler, Docteur en neurosciences, Polytechnicien et Rédacteur en chef du magazine Cerveau & Psycho.

Il explique qu'il existe dans notre cerveau un centre nerveux, le cortex cingulaire, qui nous pousse à chercher sans relâche du sens à nos existences, particulièrement en ces moments tourmentés.



> [Voir la vidéo](#)

#CHOIX

UN CONFÉRENCIER PENSEUR CONTEMPORAIN "Faire confiance à la vie"

Franck Lopvet nous rappelle que nous voyons le monde tel que nous sommes et que notre responsabilité d'humains est de commencer à régler à l'intérieur de nous ce qui ne nous plaît pas à l'extérieur.

"Tous les choix comportent en eux mêmes la possibilité du pire et du meilleur. On a cette croyance que si on va à gauche on va vers le bonheur, si on va à droite on va vers le malheur."



Alors on fait très attention de ne pas s'engager sur la voie qui mène au malheur et on cherche absolument la voie qui mène au bonheur. Il n'y a pas UNE voie dans laquelle tu es en sécurité. Il n'y a pas UNE voie dans laquelle tu es en danger. Il y a simplement UNE voie et cette voie-là comportera toujours la possibilité du pire et du meilleur."

> [Voir la vidéo](#)

APPROFONDIR avec des vidéos



Créer la résilience par Brigitte Lavoie

Brigitte Lavoie est psychologue, formatrice à l'approche orientée vers les solutions et la croissance post-traumatique. Elle a été directrice générale et conseillère clinique de Suicide Action Montréal.

Son expérience auprès des personnes suicidaires lui a permis de constater comment il est possible de se relever après le pire. C'est donc en tant que praticienne qu'elle illustre, à travers le vécu de ses clients, comment la résilience, « fonctionnement organique », se met en action pour transcender le trauma quel qu'il soit.

> [Voir la vidéo](#)

Comment trouver en soi la force d'avancer ?

par Amandine Allain

Quand Amandine part en voyage humanitaire au Kenya pour aider les autres et qu'une infection la rend finalement malentendante, ce n'est pas de chance dont elle parle ... et pourtant, beaucoup de choses vont changer dans sa vie, grâce à ça !

> [Voir la vidéo](#)



TÉMOIGNAGES DE VIE Choisissez celui qui vous touche



La résilience, le pouvoir de rebondir plus haut après une épreuve par Caroline Codsí

« 1 personne sur 2 va devoir faire face à des événements difficiles dans sa vie »

Libanaise, Caroline Codsí, Fondatrice de l'organisme Gouvernance au féminin au Canada, revient sur ce qu'est la résilience, sur ses origines, illustré par son parcours.

Cette femme engagée affirme « *Nous ne sommes nulle part exemptés des retombées d'un combat auquel nous n'avons pas choisi de prendre part* »

> [Voir la vidéo](#)

Etre là pour quelqu'un ou comment devenir tuteur de résilience par Patrick DUGOIS

Patrick Dugois est sociologue, auteur et responsable de la formation Executive Coach d'Organisation à HEC. Son histoire personnelle illustre comment, quand on est enfant de la maltraitance, on peut s'en sortir grâce à un regard bienveillant, grâce à un tuteur de résilience. « *Pendant les épreuves que vous avez traversez, qui était là pour vous et comment pourriez-vous rendre la pareille ?* »

> [Voir la vidéo](#)



CE QUE LES « SAGES » EN DISENT...

#RESILIENCE

« Notre douleur d'hier est notre
force d'aujourd'hui »
Paolo Coelho

« La résilience n'est pas un
état, c'est un processus
variable lié à l'estime de soi, à
la capacité de tisser des liens
avec les autres, à donner un
sens à son histoire
personnelle, à se mettre au
service d'autrui »
Jacques Lecomte

#SENS

*"Il n'y a que deux façons
de vivre sa vie : l'une en
faisant comme si rien
n'était un miracle, l'autre
comme si tout était un
miracle."*
Albert Einstein

« La résilience, c'est
l'art de naviguer dans
des torrents »
Boris Cyrulnik

« Il n'y a pas de honte à
préférer le bonheur »
Albert Camus

#BONHEUR

« Etre conscient, face aux malheurs
et face aux bonheurs, que l'on
s'efforce d'accueillir dans notre
existence, c'est le seul moyen de
vivre en étant à la fois heureux et
lucide. Un bonheur qui détournerait
les yeux du malheur ne tiendrait
pas la distance et s'effondrerait à la
première adversité »
Christophe André

« L'optimisme est
la foi qui mène à
la réussite. Rien
ne peut se faire
sans espoir ni
confiance »
Hellen Keller

« De temps en temps, il est
bon d'arrêter notre quête du
bonheur et d'être tout
simplement heureux »
Guillaume Apollinaire

#ESPOIR

APPROFONDIR

avec un texte inspirant



**Qu'est ce que ce poème vous évoque ?
Est-ce qu'il trouve une résonance en vous ?**

Je nous souhaite d'aimer

Je nous souhaite la folie de croire
Que le monde peut être transformé,
C'est-à-dire plus juste, plus fraternel.
Mais c'est en nous
Que la flamme doit être ranimée.
Osons !

Je nous souhaite la vigilance,
Au milieu de la nuit
Et la force de rêver.
Et si la clarté des étoiles
Nous paraît encore lointaine,
Je demande la force du souffle
Qui conduit le coureur épuisé
A transmettre à d'autres le flambeau.

Peu importe si, parfois,
Le genou fléchit et le cœur se serre,
Le feu est dans le ciel noir
Où nous ranimerons notre vaillance.
Le feu est en chacun de nous
Comme un miroir
Où nous nous reconnaissons
Hommes parmi les hommes.

Jean Ristat