

Sortir vainqueur de la turbulence

Maryse Laurendeau, MBA, ASC

A: 70% des gens

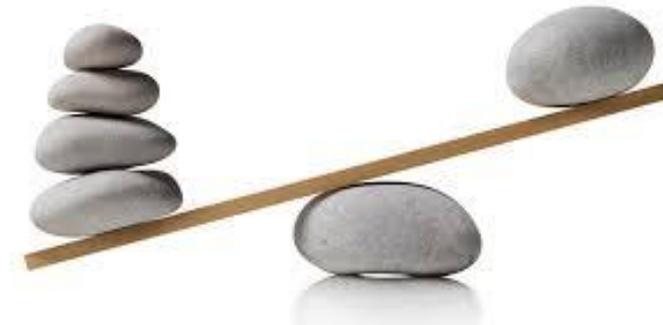
« J'aurais pu entrer dans une autre banque. »

« Je suis arrivé à la banque en santé et sortie en ambulance. »

B: 30 % des gens

« J'aurais pu être touché à la tête. »

« Une chance que les enfants n'ont pas été blessé. »

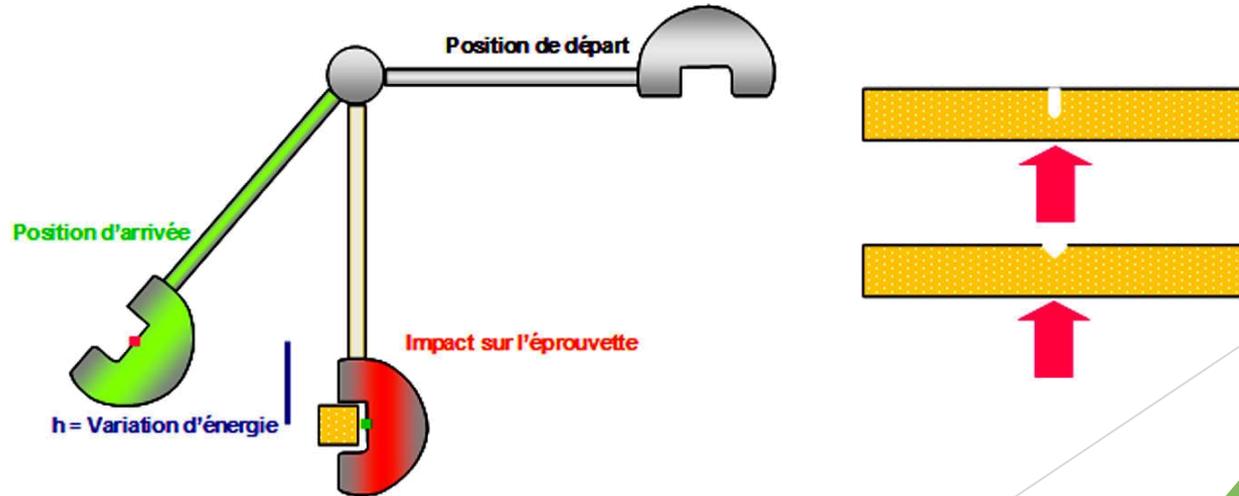


Plan de la présentation

- ▶ Qu'est-ce que la résilience ?
- ▶ Qu'est-ce qu'ils ont de si spécial ?
- ▶ Ça me donne quoi ?
- ▶ Suis-je dans mes jambes ?
- ▶ Comment rebondir ?

Origine de la résilience

« Désigne la capacité d'un métal à résister à la rupture, à prendre sa forme initiale à la suite d'un choc. »



Résilience humaine

« *Cette capacité de traverser ces périodes de transition et d'en ressortir grandi, plus fort et mieux adapté.* »

Édith Luc



Résilience c'est le système
immunitaire de notre esprit



Exemples où on doit faire preuve de résilience

- ▶ Réception d'un gros projet à 16h45
- ▶ Nécessité d'être à deux endroits au même moment
- ▶ Différend avec conjoint / collègue / enfant
- ▶ Modification de la description de tâches
- ▶ Travailler avec une nouvelle équipe
- ▶ Se sentir submergé par son travail
- ▶ Vivre un conflit au travail

Exemples où on doit faire preuve de résilience

- ▶ Jongler avec plusieurs tâches à la fois
- ▶ Vivre une séparation
- ▶ Négocier les responsabilités avec son conjoint
- ▶ Perdre son emploi
- ▶ Être exclu d'un cercle
- ▶ Vivre de l'harcèlement

Perception

« Ce ne sont pas les choses elles-mêmes qui nous troublent, mais l'opinion que nous nous en faisons. » (une crise existe surtout dans l'œil de celui qui l'observe)

Épictète (philosophe grec)



When Two Boys Wearing Same Tuxedos At A Party.



Nice Tuxedo
Bro...



You too
Bro...

2 Girls With Same Dresses At A Party.



Plasticité cérébrale



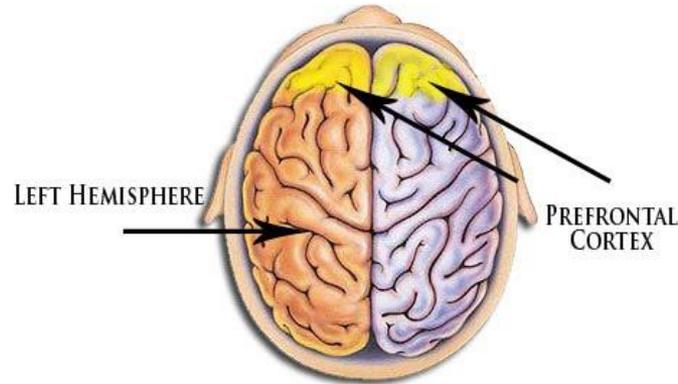
Cortex préfrontal

Gauche

Gestion des émotions agréables:
enthousiasme, joie,
émerveillement

Permet de prendre du
recul et mettre en
perspective

Fonction de nous
détendre et récupérer
nos forces



Droit

Détecte signaux
d'alarme (peur,
colère, dégoût)

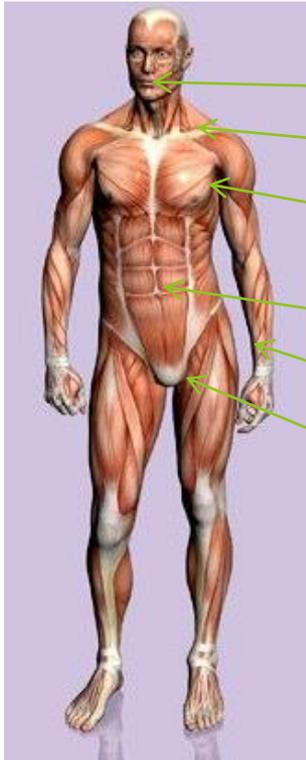
Met en état d'alerte
les émotions
nécessaires à la survie
en milieu hostile

Engendre la sécrétion
d'adrénaline et
cortisol

La brillance du stress : fuite ou combat



L'impact du stress : aspects physique



Respiration

Muscles

Cœur et poumons

Digestion

Peau

Organes reproductives



Impacts psychologiques du stress

- ▶ Moins créatif
- ▶ Anxiété
- ▶ Agitation
- ▶ Impatience
- ▶ Dépression
- ▶ Moins rationnel (perception irréal des faits)
- ▶ « Tunnel vision »
- ▶ Isolation
- ▶ Problèmes de mémoire et concentration
- ▶ Hyperémotivité
- ▶ Ruminant des soucis quotidiens



Jumelles Tremblay : 1973



Jumelles Tremblay : 2016



Qu'est-ce qu'ils ont de si spécial ?

Sens de l'humour	Autorégulation
Gratitude	Responsabilité
Activité physique	Optimiste
Sociabilité	Projet d'avenir
Adaptabilité	Sens
Orientation Solution	

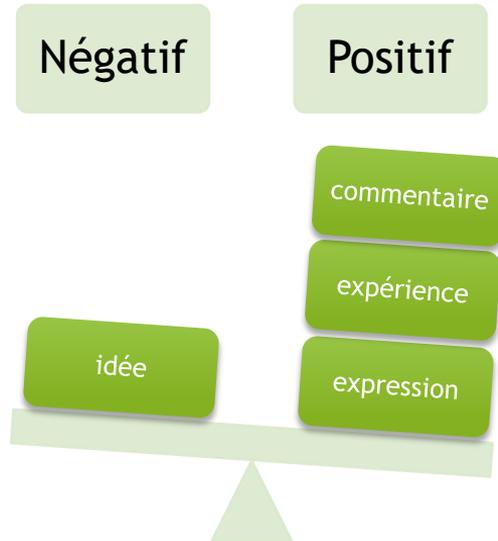
Sens de l'humour (___/10)



- ▶ Émotions positives alimentent la résilience
- ▶ Le rire favorise la sécrétion d'endorphines et sérotonines

Gratitude (__/10)

- ▶ Permet de garder le focus sur les aspects positifs
- ▶ Aide à garder le ratio 3:1



Activité physique (___/10)



Sociabilité (___/10)

- ▶ Les relations permettent d'avoir du soutien, un sentiment d'appartenance, une connectivité
- ▶ Les gens qui ont des réseaux sont plus capables d'accepter l'aide des autres lorsqu'ils sont débordés
- ▶ Les gens ressentent un plus haut niveau d'énergie lors des interactions



Adaptabilité (___/10)

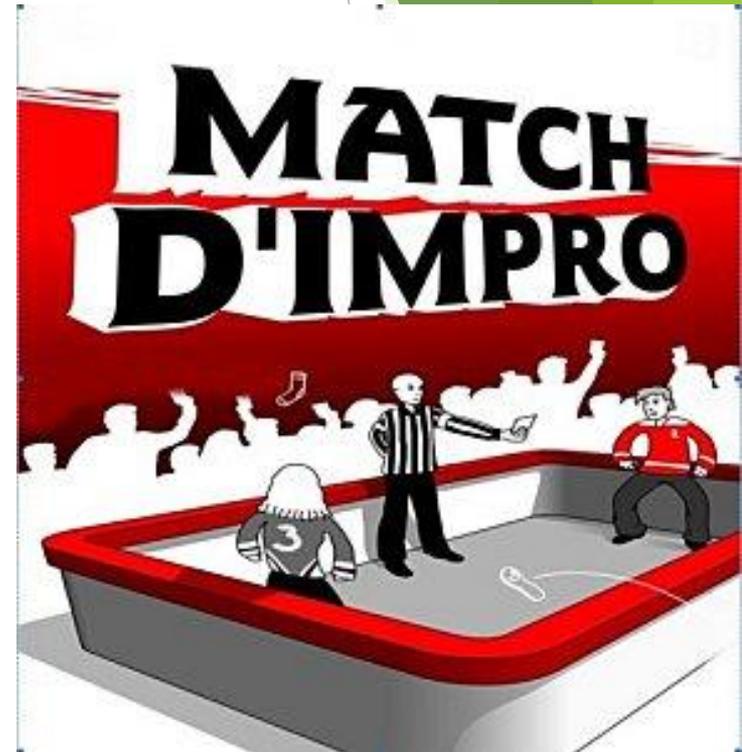


Ce n'est pas l'espèce la plus forte qui survit, ni la plus intelligente, mais plutôt celles qui sont les plus sensibles au changement

Charles Darwin

Improvisation (__/10)

- ▶ Abordent ouvertement les problèmes et sont capables d'agir d'une manière orientée solution
- ▶ Restent ouverts face aux imprévus
- ▶ Identifient la cause, trouvent des solutions et font un plan de match
- ▶ Pragmatiques
- ▶ Mettent les choses en perspectives et ne sautent pas aux conclusions
- ▶ Prennent du recul
- ▶ Ne sautent pas aux conclusions



Autorégulation (___/10)

- ▶ Bonne gestion du stress
- ▶ Tiennent compte de leurs besoins personnels et se gardent du temps de récupération
- ▶ Bonne gestion de soi
- ▶ Capacité de rester calme sous pression
- ▶ Gardent le focus même lorsque les émotions sont intenses



Responsabilité (___/10)

- ▶ Ne blâme pas les autres
- ▶ Ont un locus de contrôle interne
- ▶ Assument leur part de responsabilité
- ▶ Préservent



Optimiste (___/10)

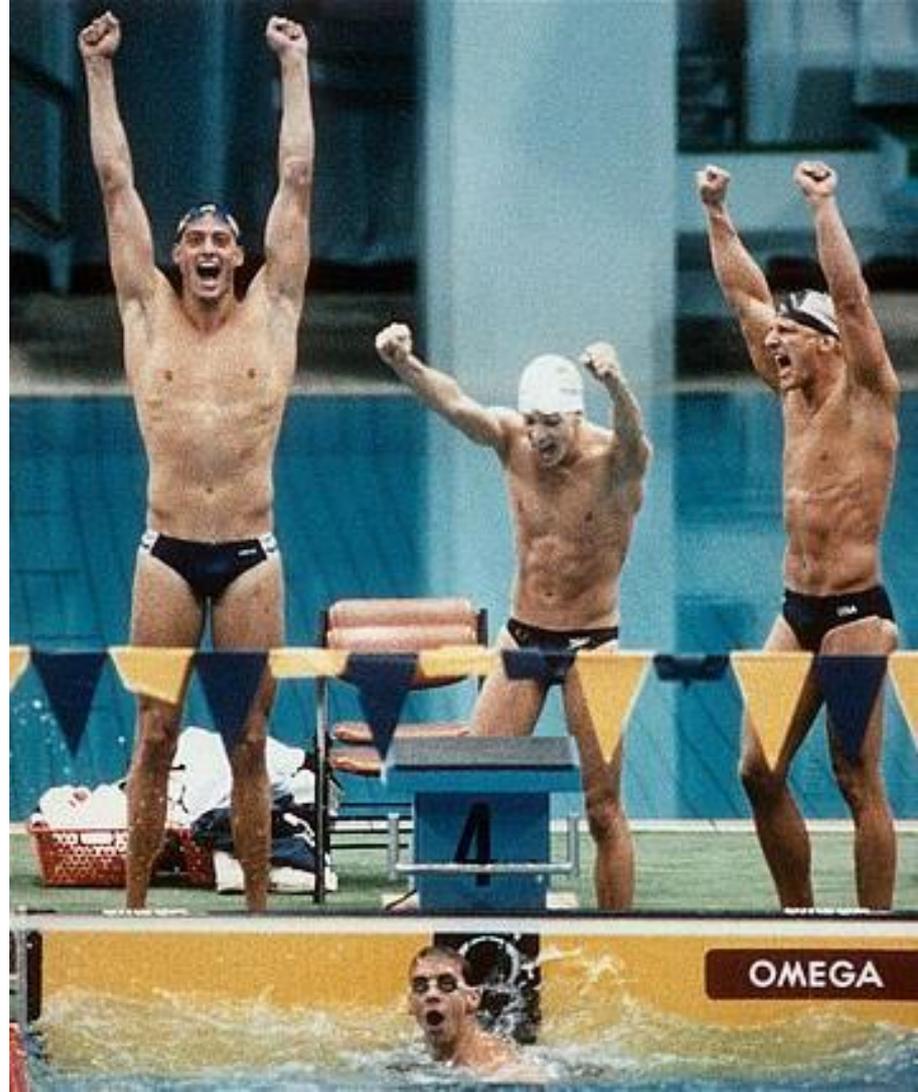
- ▶ Attitude optimiste face aux changements
- ▶ Ont confiance en leurs capacités pour affronter des nouvelles situations
- ▶ Perçoivent les problèmes comme des défis et source de satisfaction, plutôt qu'une menace



L'impact de l'optimisme sur les résultats

► www.authentic happiness.org

Martin Seligman



Possède des projets d'avenir

- ▶ Ont une orientation présent et futur
- ▶ Définissent leurs propres perspectives, valeurs, sens et objectifs
- ▶ Se dotent d'objectifs personnels, professionnels et ce à court, moyen et long terme



Trouvent un sens à ce qu'ils vivent

Logothérapie de Viktor Frankl: thérapie du sens, qui tente de faire valoir les responsabilités de l'individu face à l'adversité...c'est à lui de choisir ce dont il veut être responsable.



Ça donne quoi dans mon travail ?

- ▶ Taux de roulement plus bas
- ▶ Meilleure service à la clientèle
- ▶ Augmentation des ventes
- ▶ Plus grande satisfaction au travail
- ▶ Augmentation de la motivation
- ▶ Meilleure prise de décision
- ▶ Gains en efficience



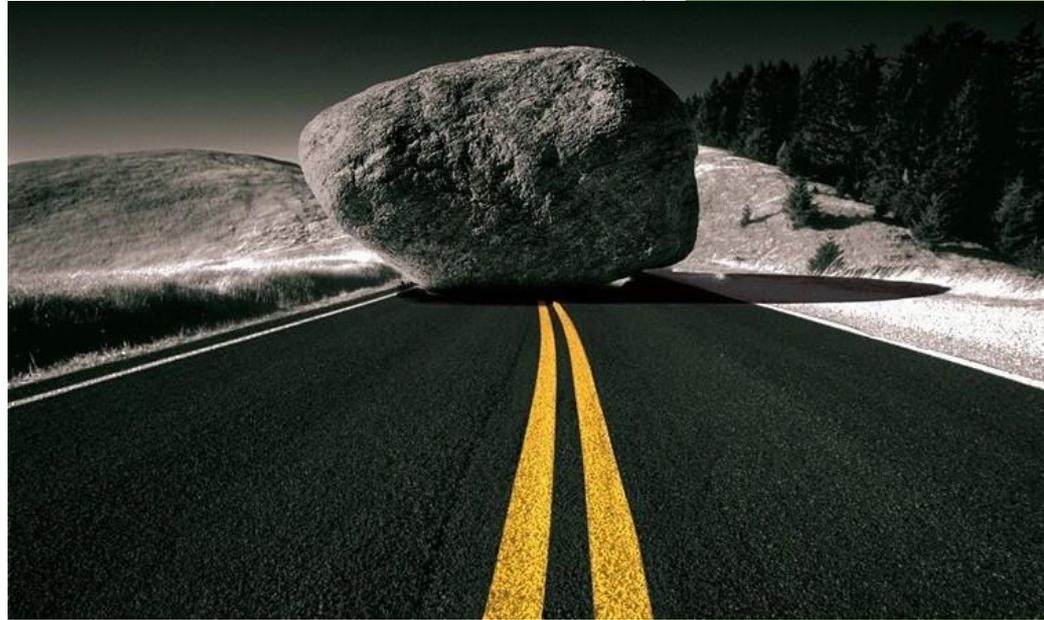
Ça ME donne quoi ?

- ▶ Meilleure gestion de stress et de la pression
- ▶ Meilleure maîtrise des situations nouvelles et incertaines
- ▶ Amélioration de la santé de manière globale
- ▶ Stimulation de la créativité et de la spontanéité
- ▶ Plus grande efficacité personnelle
- ▶ Augmentation de la confiance en soi



Suis-je dans mes jambes ?

- ▶ Pression de la performance
- ▶ Recherche la perfection
- ▶ Manque de lâcher prise
- ▶ Besoin de contrôle
- ▶ L'erreur taboue
- ▶ Répondre à la demande
- ▶ Peur du lendemain

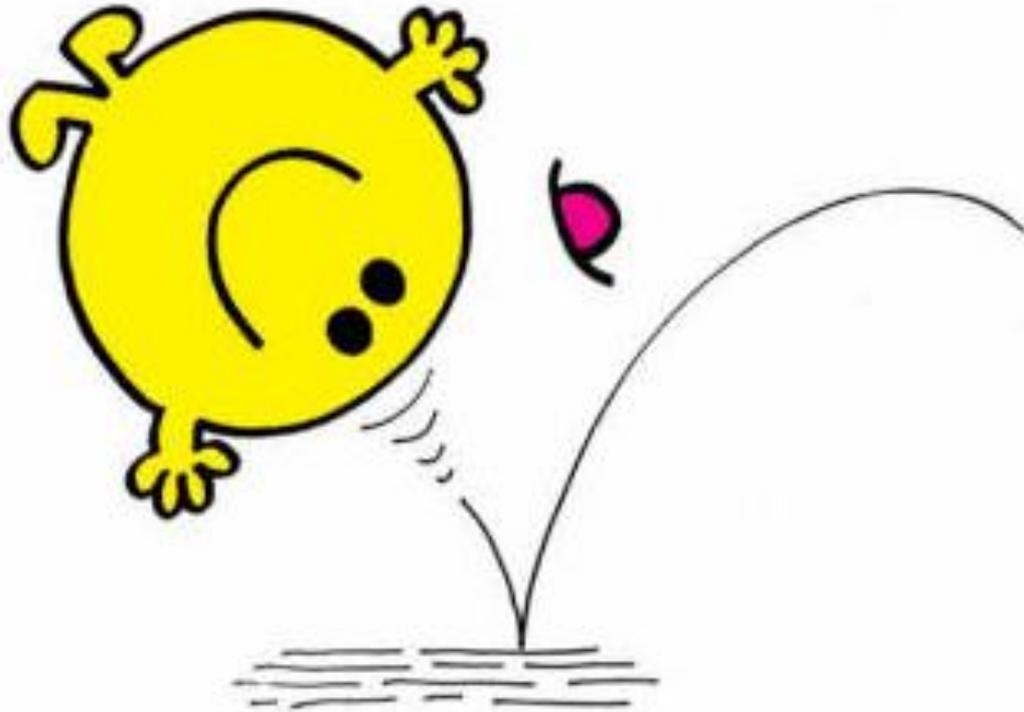


Ai-je un discours qui nuit à ma résilience ?

- ▶ *C'est un autre qui m'a mis dans cette position.*
- ▶ *Pourquoi moi?*
- ▶ *Je m'en remettrai jamais.*
- ▶ *Je ne peux plus supporter...*
- ▶ *J'ai besoin de savoir...*
- ▶ *On peut pas échapper au passé.*
- ▶ *Je ne devrais pas avoir à lutter contre les embûches.*

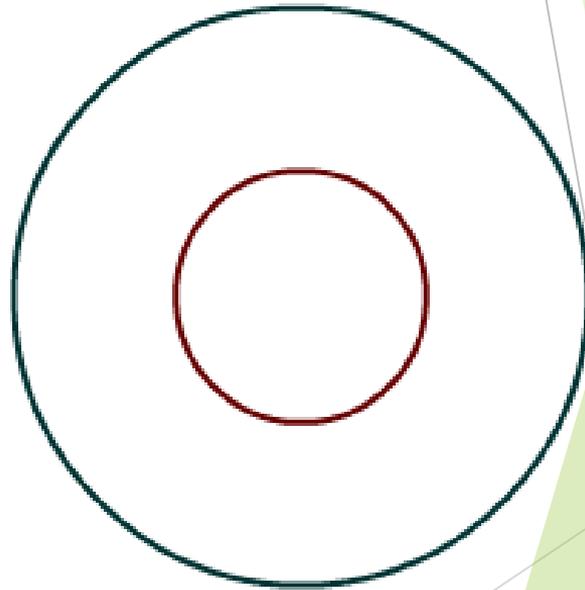


Comment rebondir



Cercle de Zorro

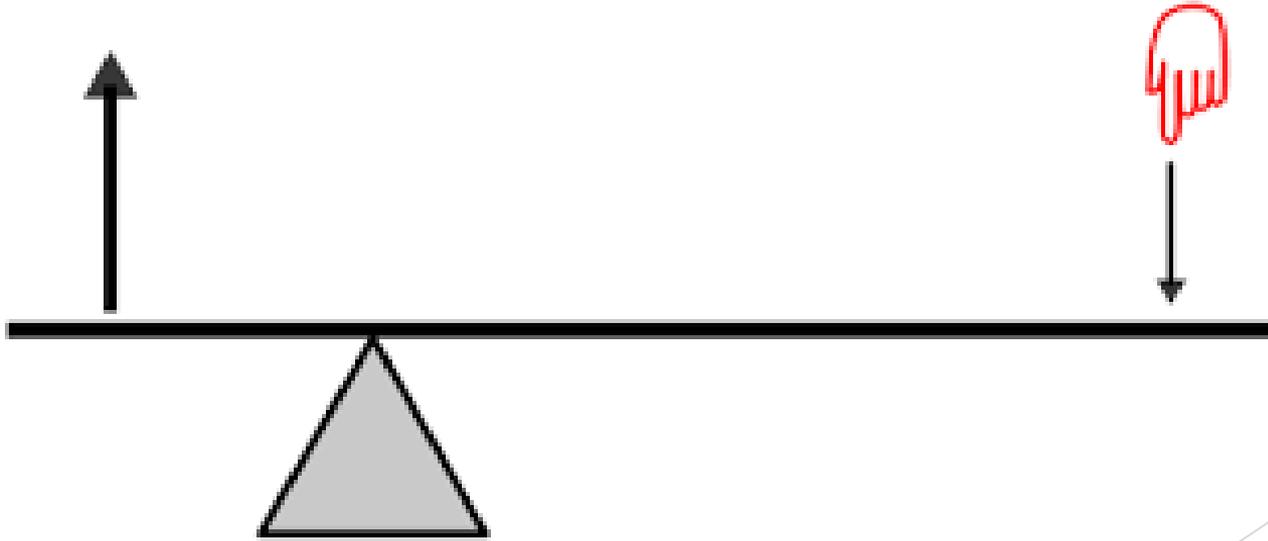
- ▶ Sur quoi j'ai un réel contrôle ?
- ▶ Sur quoi je n'ai aucun contrôle ?
- ▶ Quels sont les aspects que je peux influencer ?



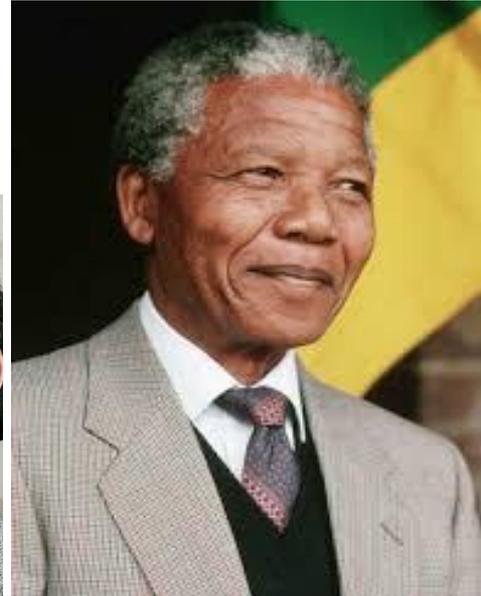
Garder un registre des bons coups



Changer de point d'appui



Créer son propre CA



Bâtir son réseau



4 types de réseaux

- ▶ Réseau de confiance (à qui je peux me confier)
- ▶ Réseau conseil (qui peut me conseiller/guider)
- ▶ Réseau d'information (vers qui je me dirige pour avoir de l'info)
- ▶ Réseau social (avec qui je m'amuse)

Exercice : Pour chaque réseau, identifiez 3-4 personnes.

Acceptation

Pouvez-vous mettre ces étapes dans l'ordre ?

- ▶ Colère : « *Jamais je n'accepterai...* »
- ▶ Acceptation : « *Après tout, c'est peut-être un mal pour un bien* »
- ▶ Refus de comprendre : « *Ça n'est pas possible, pourquoi moi ?* »
- ▶ Frustration : « *Si c'est comme ça, alors en échange il faudra...* »
- ▶ Résignation : « *De toute façon, il n'y a rien à faire...* »

Acceptation: phases du deuil

- 1- Refus de comprendre : *incompréhension, négation, rejet total*
- 2- Colère / Révolte : *recherche de failles, tentatives de convaincre, intimidation, grève du zèle*
- 3- Frustration : *sentiment de tristesse, sentiment d'avoir perdu*
- 4- Résignation : *essai limité de la nouvelle alternative, absence d'enthousiasme, nostalgie du passé*
- 5- Acceptation : *le changement n'est plus considéré comme tel, le comportement est modifié*



« *Whether you think you can or you can't, you're probably right* »

Henry Ford

Projets d'avenir

- ▶ Quels sont vos objectifs personnels (1 an, 5 ans, 10 ans) ?
- ▶ Quels sont vos objectifs professionnels (1 an, 5 ans, 10 ans) ?
- ▶ Qu'est-ce que vous auriez le goût d'essayer ?
- ▶ Est-ce qu'il y a des choses dont vous n'osez pas faire ?



Modèle pour bâtir projets d'avenir

	1 an	5 ans	10 ans
Spirituel			
Famille			
Emotionnel			
Finances			
Carrière			
Physique			
Social			

Présence attentive

« Signifie «faire attention» d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. »

Jon Kabat-Zinn

[YouTube - Preview Mindfulness and Leadership](#)



Développer sa présence attentive

Lorsque nous sommes présents attentivement :

- ▶ Nous voyons une situation en fonction de diverses perspectives
- ▶ Nous sommes ouverts aux nouvelles données
- ▶ Nous prenons conscience du contexte dans lequel nous percevons l'information



Effets de la présence attentive

- ▶ Meilleure concentration
- ▶ Meilleure écoute
- ▶ Meilleure confiance en soi
- ▶ Diminution du stress négatif et anxiété
- ▶ État d'esprit plus calme
- ▶ Clarification supérieure de ses intentions et de ses objectifs
- ▶ Diminue l'effet du vieillissement
- ▶ **Stimulation du cortex préfrontal gauche**

Séance de présence attentive



Mot de la fin :
lequel voulez-vous être ?



Merci de votre attention !!

► Maryse Laurendeau, MBA, ASC

www.maryselaurendeau.net

418-670-2988

