



# Santé au travail Renforcer la résilience individuelle

eDossier, Visana

On se comprend. **visana**

# Avancer avec résilience

## Capacité de résistance dans le monde du travail

- Le monde du travail actuel est complexe et évolue rapidement. Il exige beaucoup de chaque individu. Pression concurrentielle, pression liée aux délais, **exigences d'adaptation et changements constants** sont quelques-unes de ses nombreuses caractéristiques.
- Nous vivons de plus en plus fréquemment des **situations exceptionnelles, qui nécessitent créativité et innovation**. Souvent, on ignore précisément où nous mène la voie empruntée et nous devons adapter nos actions et notre planification à de nombreuses situations inattendues. Maîtriser les défis et les crises sans mettre sa santé en péril est aujourd'hui devenu une compétence nécessaire.
- La psychologie positive étudie principalement les aspects qui renforcent l'individu et contribuent à son bien-être et à sa satisfaction. Développer la **résilience** peut constituer une **réponse aux exigences élevées auxquelles font face les individus, les équipes, la conduite et les organisations, dans le monde du travail**.



# Qu'est-ce que la résilience?

## Théorie

**Capacité** d'un individu à se développer convenablement malgré des **conditions de vie** peu favorables.

Capacité à bien gérer les **défis**, de manière à ce qu'ils permettent de **grandir**.

La résilience personnelle est:

### **dynamique**

évolue avec l'expérience de la vie

### **dynamique**

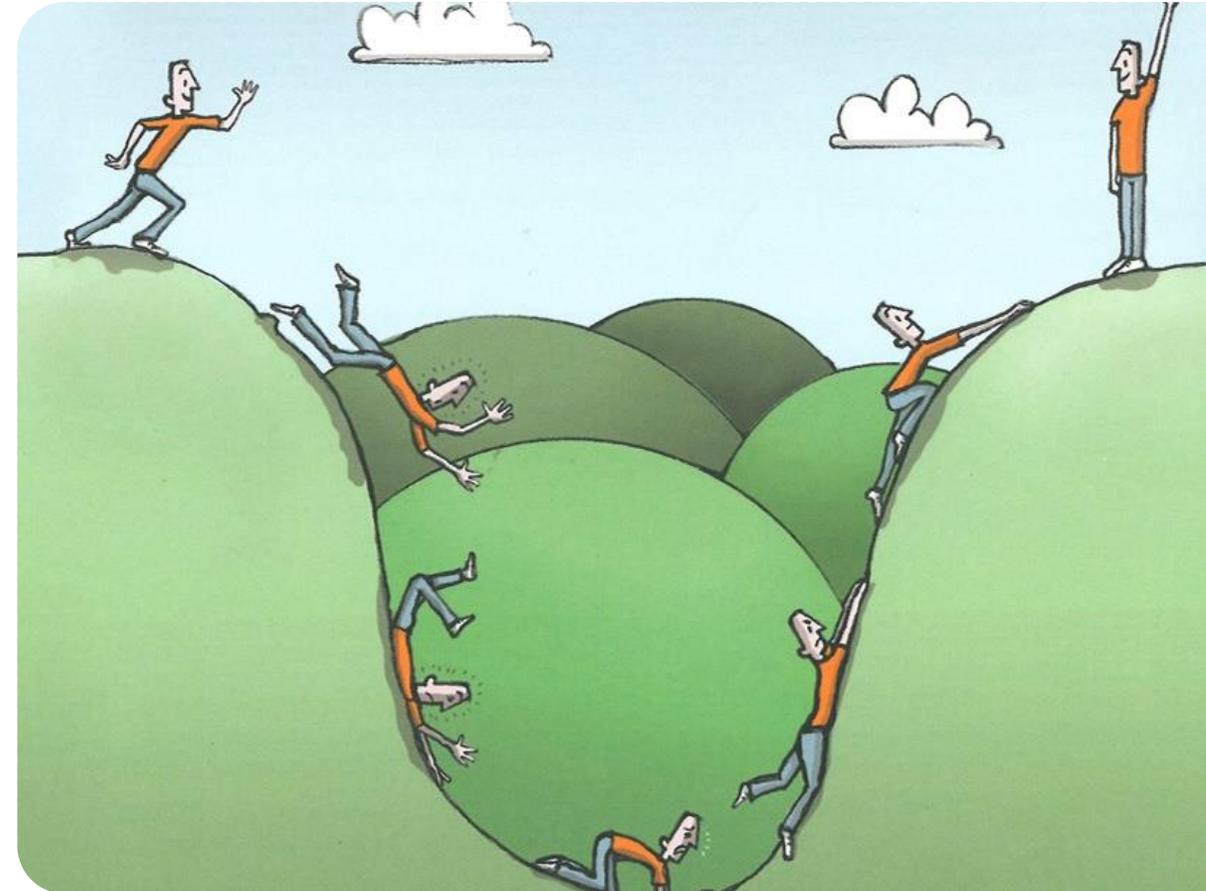
imprévisible

### **spécifique à une situation**

varie selon le contexte et la situation

### **multidimensionnelle**

plus marquée selon le domaine et la compétence



# Avancer avec résilience dans le monde du travail

## Notre compréhension de la résilience en d'autres termes



### Résistance

Le tronc et les branches résistent à une tempête.

### Régénération

L'arbre et ses branches sont secoués et pliés.  
L'arbre reprend sa forme initiale après la tempête.

### Reconfiguration

La direction de croissance de l'arbre s'est adaptée aux nombreuses tempêtes, de sorte que les suivantes occasionneront moins de dégâts.

# Avancer avec résilience dans le monde du travail

## Développer et renforcer sa propre résilience

Sentiment de cohérence

Une orientation de vie fondamentale, qui se distingue par trois aspects: gérabilité, intelligibilité et utilité. Par ex. «*Le défi est-il gérable pour moi?*»

Efficacité personnelle

Désigne l'attente subjective de pouvoir gérer soi-même les situations exigeantes. Par ex. «*Quelle a été ma plus grande erreur et quelle leçon en ai-je tirée?*»

Soutien social

En particulier le soutien attendu a un impact positif sur la santé psychique et agit comme un «bouclier de protection» contre les sollicitations excessives. Par ex. «*Parmi mes contacts étroits, lesquels sont précieux pour moi et représentent une source d'énergie?*»

Coping actif

Stratégie de gestion du stress dans laquelle une personne travaille directement pour contrôler un facteur de stress par un comportement approprié et ciblé, en assumant la responsabilité de résoudre la situation en utilisant ses ressources internes disponibles. (American Psychological Association). Par ex. «*Quel pourrait être un avantage de l'évènement?*»

# Avancer avec résilience dans le monde du travail

## Autres conseils et astuces

Le renforcement des facteurs de résilience du ***coping* actif**, de **l'efficacité personnelle**, du **soutien social** et du **sentiment de cohérence** peuvent vous soutenir. Vous trouverez également d'autres **conseils** et **astuces** sur les post-its.

### Écoute active:

écouter avec attention. Les conflits et malentendus peuvent ainsi être évités.

### Feed-back:

demander un feed-back actif et donner un feed-back. Cela contribue au développement de l'auto-perception et de la perception de vous-même par autrui.

### Pleine conscience:

essayer d'être activement attentif/ve. Vous trouverez ici des exercices de pleine conscience pour chaque jour.

### Discussion:

parlez ouvertement de vos sentiments et de vos défis avec des personnes de confiance.

### Autres exercices:

vous trouverez cinq exercices de résilience pour l'entraînement quotidien sous ce lien

# Avancer avec résilience dans le monde du travail

## Perspectives et séminaires en cours

Bon à savoir: favoriser la résilience concerne aussi le travail de conduite, la collaboration dans l'équipe et le développement de la résilience au sein d'organisations.

Nous vous souhaitons plein succès dans le développement de la résilience!

- Pour plus d'informations sur nos offres, veuillez consulter le code QR:



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74