




# CAP

CENTRE D'APPUI ET DE PRÉVENTION

SE LAISSER PORTER PAR LE  
VENT DE LA RÉSILIENCE

Dre Annabelle David, D.Ps.,  
C.Psych. Psychologue

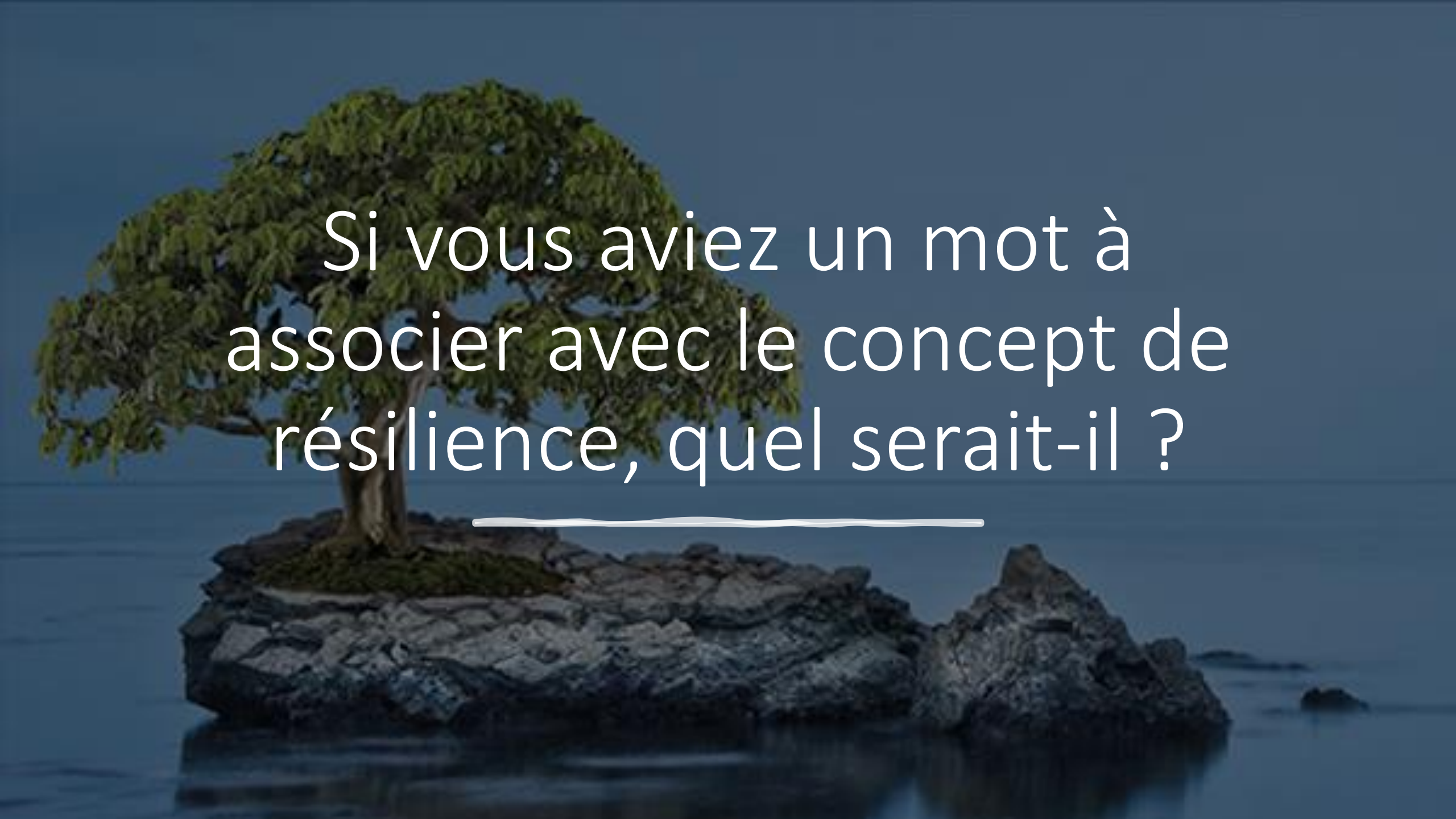


Suite à ce webinaire,  
j'aimerais... :

---

1. Acquérir des nouvelles connaissances sur ce que c'est la résilience
2. Avoir des stratégies qui aide à développer ma résilience personnelle
3. Développer ma capacité à supporter mes clients dans leur résilience
4. Je n'ai aucune attente 😊



A large, leafy tree with a thick trunk stands on a rocky island in the middle of a body of water. The tree's canopy is dense and green, spreading out over the island. The island is composed of dark, jagged rocks. The water is calm and reflects the light. The sky is a clear, pale blue. The overall scene is serene and evokes a sense of resilience and survival.

Si vous aviez un mot à  
associer avec le concept de  
résilience, quel serait-il ?

---



En un mot, à quoi  
cela vous fait  
penser ?





À présent, que cela évoque-t-il ?



Dans cette situation, quelles seraient mes capacités de résilience? Est-il facile pour moi de les identifier ?

1. Oui
2. Non



A photograph of the deck of a wooden sailing boat at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. The deck is made of polished wood and features a curved wooden railing. In the foreground, there are coils of blue and white rope. The sea is visible in the background, and the sky is filled with soft, colorful clouds. The text "Un voyage entre amis qui ne tourne pas tout à fait comme prévu" is overlaid in white on the left side of the image.

Un voyage entre amis qui ne tourne pas tout à fait comme prévu



Suite au naufrage de leur bateau, Christine, Thomas, Sophie et Ahmed se retrouvent coincés sur une île déserte. Ils doivent décider de ce qui est le plus important de faire. À qui t'identifierais-tu ?

1. Thomas pense qu'il faut construire un nouveau bateau.
2. Christine insiste pour fabriquer un abri et trouver de la nourriture.
3. Ahmed cherche un signal avec son cellulaire pour communiquer avec la civilisation.
4. Sophie est très excitée de ne plus avoir d'études et de travail à faire, elle décide de faire la fête sous les étoiles.



Résilience

Se  
connaître


Résilience

# SE CONNAÎTRE

Connaissance de soi

- Valeurs
- Croyances
- Objectifs
- Connaissance de soi
- Buts réalistes et harmonisés
- Actions/comportements



A tropical beach scene with a palm tree, turquoise water, and a blue sky. The palm tree is on the right side, leaning towards the left. The water is a vibrant turquoise color, and the sky is a clear blue with a few white clouds. The beach is white sand, and there is a small bird on the sand near the water's edge. The overall scene is bright and sunny.

Quels sont les valeurs/croyances/objectifs que vous pouvez identifier chez nos naufragés ?

---

- Thomas pense qu'il faut construire un nouveau bateau.
- Christine insiste pour fabriquer un abri et trouver de la nourriture.
- Ahmed cherche un signal avec son cellulaire pour communiquer avec la civilisation.
- Sophie est très excitée de ne plus avoir d'études et de travail à faire, elle décide de faire la fête sous les étoiles.

Qu'est-ce qui vous permet de les identifier ?

Après avoir passé 3 jours sur l'île, il fait chaud, la recherche de nourriture est difficile et la possibilité de retrouver la civilisation rapidement s'avère peu probable. À qui t'identifierais-tu ?

1. Thomas trouve cela intolérable. Il veut quitter l'île et se sent de plus en plus en colère.
2. Christine est heureuse d'être encore vivante.
3. Sophie est fière de son nouveau bronzage et des kilos qu'elle vient de perdre.
4. Ahmed décide de méditer sur la question.



Se  
connaître

Résilience



Se  
connaître

Se calmer

Résilience

# SE CALMER

## Équilibre émotionnel

- Autorégulation
- Autocompassion
  - Bienveillance envers soi-même
  - Humanité commune
  - S'accepter sans jugement
- Interprétation du monde qui nous entoure





## Qui gère le mieux ses émotions selon vous ?

- Thomas trouve cela intolérable. Il veut quitter l'île et se sent de plus en plus en colère.
- Christine est heureuse d'être encore vivante.
- Sophie est fière de son nouveau bronzage et des kilos qu'elle vient de perdre.
- Ahmed décide de méditer sur la question.

Des nuages sombres s'approchent rapidement, ainsi que du tonnerre et de la pluie. Ils sont à risque de perdre leur abri et leur nourriture à cause de grand coup de vent.

À qui t'identifierais-tu ?

1. Thomas, optimiste, pense que leur abri va pouvoir tenir le coup. Pas de problème !
2. Sophie s'est trouvée de belles grandes feuilles de bananier pour se faire une jupe.
3. Ahmed est à la recherche d'une grotte comme alternative à leur abri.
4. Christine cherche des roches et des branches pour solidifier leur abri existant.





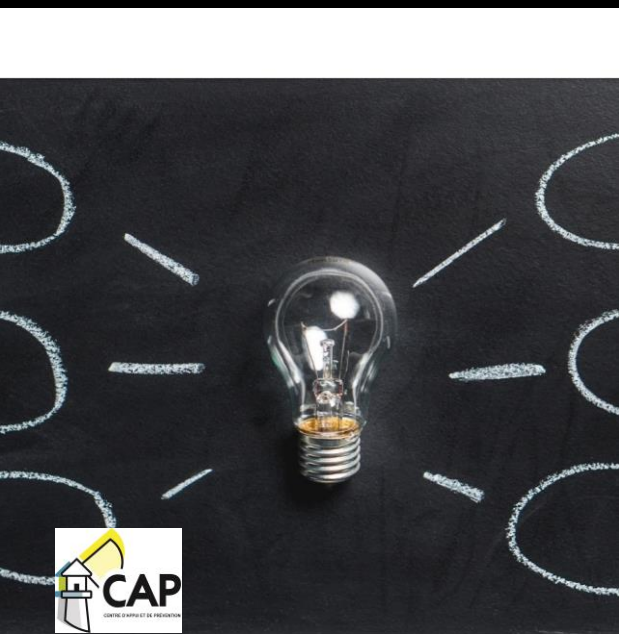




# RÉFLÉCHIR

## Capacités d'analyse

- Résolution de problèmes
- Créativité
- Ingéniosité
- Perception d'opportunités dans le changement



# Processus de résolution de problème

Énumérer les problèmes

Choisir un problème

Définir le problème

Réflexion

Décision

Plan d'action

Évaluation





## Analysons nos survivants ;)

---

- Thomas, optimiste, pense que leur abri va pouvoir tenir le coup. Pas de problème !
- Sophie s'est trouvée de belles grandes feuilles de bananier pour se faire une jupe.
- Ahmed est à la recherche d'une grotte comme alternative à leur abri.
- Christine cherche des roches et des branches pour solidifier leur abri existant.



La tempête est passée et l'abri s'est finalement effondré. Nos naufragés sont découragés et ... Sophie a perdu sa jupe !  
À qui t'identifierais-tu ?

1. Christine se remet au travail pour reconstruire l'abri d'une manière plus solide.
2. Thomas ramasse les morceaux de l'ancien abri en se demandant comment il pourrait les réutiliser.
3. Sophie réalise que les jupes ça s'envole et se met à chercher des coquillages pour se faire des bijoux.
4. Ahmed ne se laisse pas abattre et continue ses recherches pour trouver une grotte.







# SE RECONNECTER AVEC SES FORCES

Sentiment d'efficacité personnelle et persévérance

- Sources influençant le sentiment d'efficacité personnelle
  - Expériences vécues
  - Expériences indirectes
  - Influence sociale
  - État physiologique et émotionnel
- Apprendre de ses erreurs
- Ténacité
  - Grit Scale (Angela Duckworth)
  - <https://angeladuckworth.com/grit-scale/>





# Quel est votre niveau de persévérance

---

- Grit Scale d'Angela Duckworth
- <https://angeladuckworth.com/grit-scale/>

La reconstruction de l'abri est laborieuse. Nos naufragés sont épuisés et se demandent pourquoi la vie semble s'acharner sur eux. Chacun semble avoir sa théorie

1. Ahmed considère cette épreuve comme une chance de raffiner la mise en application de ses connaissances en physique et en géologie.
2. Thomas se souvient des constructions en légo qu'il faisait avec son père et se trouve chanceux d'avoir tant de matériaux à sa disposition sur cette plage.
3. Sophie se dit que la destruction de l'abri est une bonne opportunité d'en construire un meilleur, plus solide et confortable
4. Christine considère le travail d'équipe qu'ils sont en train de faire et se trouve bien chanceuse d'être sur cet île avec des amis aussi efficaces et aux talents si diversifiés.









# REMERCIER

## Recherche de sens et optimisme/gratitude

- Trouver un sens positif
  - Permet d'apaiser le sentiment d'injustice
- Faire face à la réalité
- Interprétation positive des situations
- Savourer sa vie
- Cultiver la gratitude



# Cultiver la gratitude

---

Quel élément positif êtes-vous capable d'identifier dans la situation de nos naufragés ?



L'abri est enfin construit et semble bien solide, résistant aux tempêtes. Nos naufragés sont épuisés et affamés.

À qui t'identifierais-tu ?

1. Sophie rassemble tous les sacs de chips et les barres de chocolat qu'elle a rescapés du bateau.
2. Ahmed se lance à la pêche au crabe avec la lance qu'il a construite.
3. Thomas se sent très fatigué, il décide d'aller se coucher.
4. Christine rassemble des branches sèches et fait un feu réconfortant. Elle admire les flammes et la chaleur de ce foyer.







# PRENDRE SOIN DE SOI

## Hygiène de vie /Gestion du stress

- Sommeil
- Nutrition
- Exercice
- Méditation
- Réseau social







---

## Kintsugi

---

- Méthode japonaise de réparation de la porcelaine
- Métaphore de la résilience
- Transformer la fracture en beauté



Est-il facile pour moi  
d'identifier mes capacités de  
résilience ?

1. Oui
2. Non

# Impact d'un trauma

immédiat, persistant, différé

- Symptômes envahissants
  - Souvenirs répétitifs, involontaires et envahissant
  - Rêves répétitifs
  - Réactions dissociatives (p. ex. flashbacks)
- Humeur négative
- Symptômes dissociatifs
  - Altération de la perception de la réalité, de l'environnement ou de soi-même
  - Incapacité de se rappeler
- Symptômes d'évitement
  - Efforts pour éviter les souvenirs, pensées ou sentiments
  - Efforts pour éviter les rappels externes (personnes, endroits, conversations, activités, objets, situations, etc)
- Symptômes d'éveil
  - Perturbation du sommeil
  - Comportement irritable ou accès de colère
  - Hypervigilance.
  - Difficultés de concentration.
  - Réaction de sursaut exagérée.

Détresse significative/altération du fonctionnement



Consultation d'une professionnelle



# Questions/ commentaires

---



Choc

Situation difficile



Sécurité

Interprétation

Justice

=

Contrôle

Remise en question de soi et du monde

Estime/confiance en soi

Pouvoir

Plans d'avenir

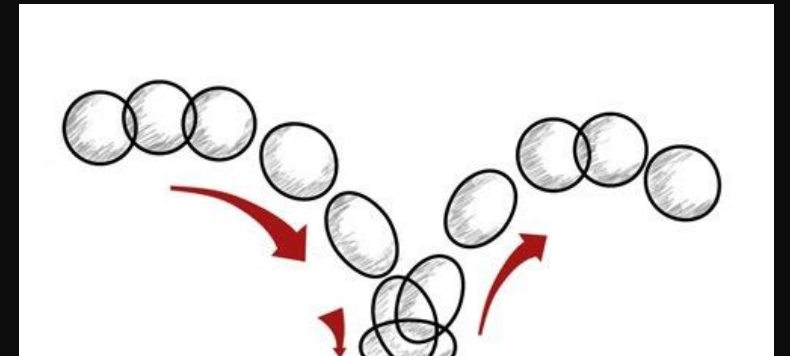
# Concept de résilience

- **En Physique**

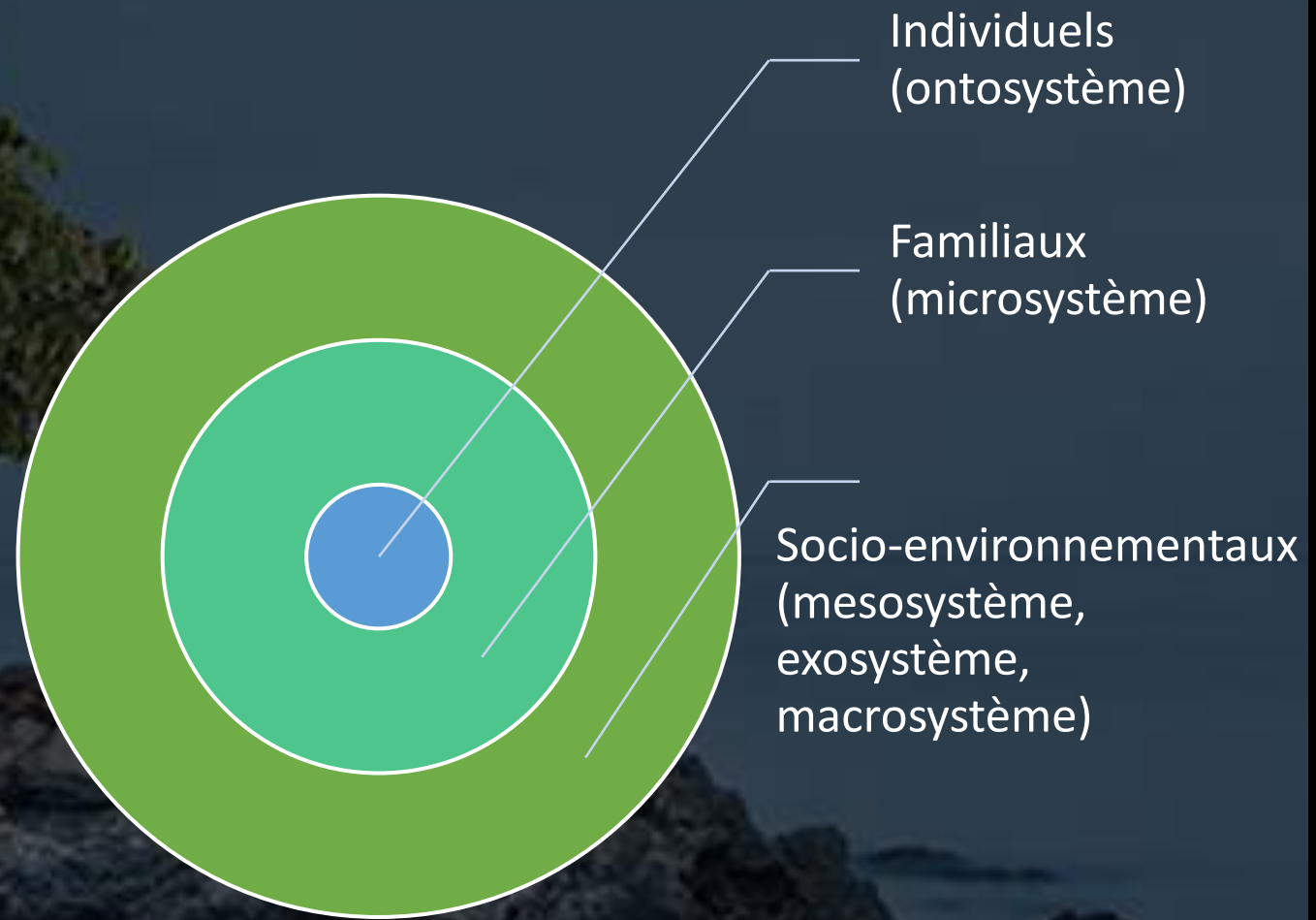
- Absorption de l'énergie par un matériau suite à un choc en se déformant

- **En Psychologie**

- Mécanismes qui amènent une personne, suite à un choc ou une situation difficile à
  - Résister
  - S'adapter
  - Et Connaître une croissance



# Facteurs de protection et de vulnérabilité



# Facteurs de vulnérabilité

## Socio-environnementaux

- Situation économique : pauvreté, situation économique précaire
- Emploi : pertes d'emploi, périodes prolongées de chômage
- Logement
- Isolement
- Environnements hostiles ou instables : pour des raisons politiques, culturelles, religieuses, de racisme, etc.
- Situation de guerres
- Désastres naturels : inondations, feux de forêt, tremblements de terre, tsunami...

## Familiaux

- Style parental : trop permissif ou autoritaire, surprotection
- Expériences d'abandon
- Négligence, manque de soutien familial
- Abus : physiques, sexuels, psychologiques
- Conflits familiaux : violence conjugale des parents, relations conjugales ou parent-enfant conflictuelles, discorde,
- Mésentente dans la famille
- Problèmes de consommation d'alcool ou de drogue dans la famille
- Isolement social des parents
- Pauvreté dans l'enfance

## Individuels

- Troubles cognitifs : déficit intellectuel, TDAH, troubles d'apprentissage
- Troubles du développement
- Trouble de santé physique
- Trouble de santé mentale
- Faible estime de soi
- Expériences de rejet/exclusion (antérieures ou actuelles)
- Séparations précoces
- Expériences d'abus à l'âge adulte
- Résistance aux changements
- Instabilité
- Mécanismes de défense inadaptés à la situation : intellectualisation, déni, banalisation...



# Facteurs de protection

## Socio-environnementaux

- Appartenance à des associations et à des groupes culturels donnant accès à la solidarité et à l'entraide
- Soutien social
- Réseau social soutenant et positif : amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participation à des activités religieuses, spirituelles, culturelles, associatives ou humanitaires
- Identité culturelle ou ethnique bien ancrée : croyances et valeurs traditionnelles, pratiques traditionnelles, socialisation raciale ou ethnique
- Environnement socio-économique : secteur d'habitation opportunités d'emploi, garderies, soins de santé, accès à des infrastructures

## Familiaux

- Attachement sécurisant
- Affection et amour durant l'enfance
- Bonne relation parentale
- Communication ouverte
- Bonne entente parentale
- Compétences parentales
- Harmonie dans la fratrie
- Relation chaleureuse, écoute, soutien
- Autorité parentale saine
- Santé mentale des parents
- Règles familiales saines
- Style parentale démocratique

## Individuels

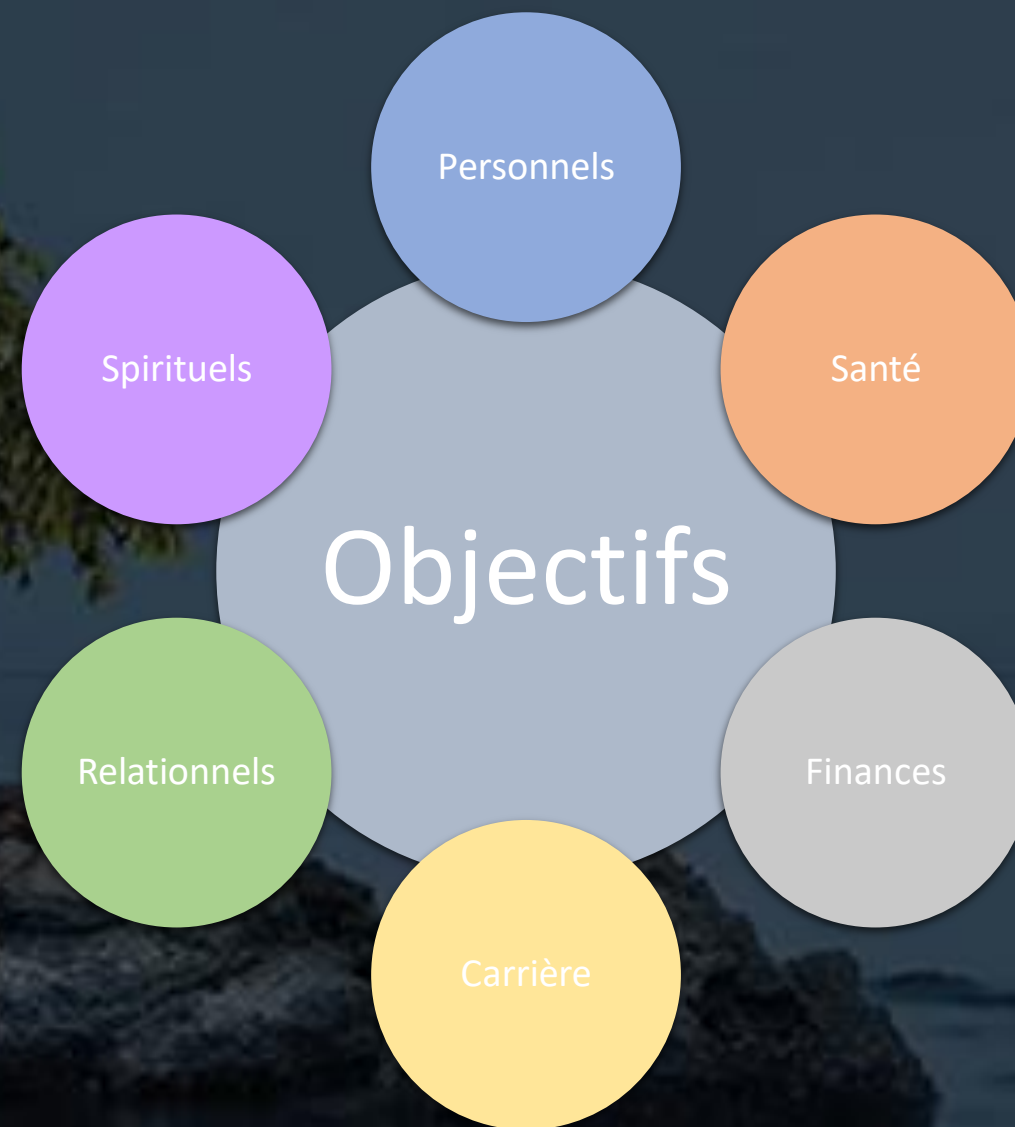
- Habilités sociales et aptitudes relationnelles
- Croyances et valeurs
- Aptitudes artistiques et créativité
- Émotions positives
- Stratégies d'ajustement
- Certains mécanismes de défense



# Déterminer mes valeurs

- Bonheur = harmonie entre le mode de vie et les valeurs
- Vos actions parlent plus que vos désirs d'être
  - Que valorisez-vous dans votre vie ?

# Déterminer mes objectifs



C'est quoi la  
résilience ?

