

Alexis Roquette

DIRECTEUR ASSOCIÉ DE QUINTESENS

# Résilience. Résister et se relancer

Chers lecteurs, j'écris ces quelques lignes en plein mois d'août. La crise sanitaire est partie pour durer, et nos politiques, largement relayés par les journalistes nous préparent à la perspective d'une crise économique massive et profonde.

La grande majorité d'entre nous va être ou est déjà fortement impactée dans la vie professionnelle.

Deux options s'offrent à nous, subir et souffrir, pas très enthousiasmant. Ou agir et vivre, un peu plus énergisant !

Bien sûr, nous ne sommes pas tous égaux, pas tous dotés des mêmes atouts pour naviguer en eaux troubles.

Nous avons cependant tous accès à la résilience. Nos parcours de vie, notre éducation, notre personnalité nous dotent d'une capacité à entrer en résilience. Celle-ci est différente d'une personne à l'autre. Ce qui est rafraîchissant, ce qui doit nous inci-

ter à nous mettre en action, c'est que nous avons tous le pouvoir de la développer !

A ce propos, qu'est-ce donc que la résilience ? C'est l'aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques. C'est également la capacité d'un écosystème, d'un biotope ou d'un groupe d'individus (population, espèce) à se rétablir après une perturbation extérieure (incendie, tempête, licenciement, etc.). Alors oui, la résilience va être particulièrement utile dans les mois à venir, dans les conditions économiques que nous traversons désormais.

La résilience n'est pas innée, elle se cultive et se développe. En quelques mots, en voici le processus.

Tout d'abord accepter que l'échec ne soit pas une fatalité, ne pas tomber dans l'abattement et le syndrome Caliméro. Je vis un échec ? Et alors ? Le succès sera pour bientôt !

Savoir changer de paradigme, de regard sur des situations désagréables ou difficiles. Ne pas culpabiliser, ne pas jalouser. Accepter que l'autre puisse être meilleur que soi, développer un état d'esprit positif et combatif.

Ne pas s'enfermer dans une posture de victime. A nouveau, que faisons-nous de nos échecs ? Un prétexte à se lamenter ou une opportunité à apprendre et à rebondir ?

Enfin, l'hygiène de vie, qu'elle soit physique ou psychique, est un facteur essentiel. Prendre soin de soi, au sens propre comme au figuré, favorise la capacité de rebond, dans les intentions et dans les actes.

L'important n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous faisons avec ce qui nous arrive.



*“La résilience n'est pas innée, elle se cultive et se développe”*