

COVID-19 – Aide-mémoire : 10 facteurs de résilience

La résilience désigne notre capacité à surmonter les événements de vie difficiles.

Voici quelques éléments clés qui contribuent à notre résilience¹ :

- Croire en ses forces : l'être humain possède une grande capacité d'adaptation
- Se rappeler que l'épreuve est temporaire
- Faire confiance à soi-même et aux experts qui nous orientent sur les actions à poser
- S'en tenir aux faits et tolérer l'incertitude
- Agir sur les éléments qu'il est possible de contrôler
- Reconnaître ses émotions et réagir avec bienveillance envers soi-même
- Prendre soin de soi et des autres
- S'entourer de personnes orientées vers des idées et des actions positives

Les 10 facteurs de résilience (ou de protection) selon le Dr Dennis Charney² :

1. L'optimisme
2. Le sens de la moralité
3. La spiritualité
4. L'humour
5. Le fait d'avoir un modèle
6. Le soutien social
7. La capacité de faire face à sa peur
8. Le fait d'avoir une mission
9. Le fait de garder la forme physique
10. Le fait de garder son cerveau occupé

Références

1. Pascale Brillon. (13 mars 2020). Maximisons notre résilience. *La Presse+*.

https://plus.lapresse.ca/screens/3357303d-2424-4d80-b6b5-4039c6d4b1c6_7C_0.html

2. Sonia Lupien. (2 avril 2020). 10 facteurs pour développer sa résilience face à l'adversité [chronique radiophonique]. *Pénélope*. Radio-Canada.

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/comment-augmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19>