

RÉSILIENCE CAPACITÉ À SURMONTER LES ÉPREUVES

De nombreuses recherches sur la question ont abouti ces dernières années à définir le terme de « *résilience* ». Elle est la capacité à surmonter les épreuves de la vie en s'appuyant sur ses ressources personnelles, pour résilience définition.

On a constaté que, face aux mêmes difficultés de l'existence, certaines personnes s'en sortaient mieux que d'autres. Ce sont elles que l'on appelle "personnalités résilientes" (*coping personalities*). Et on a pu déterminer plusieurs des caractéristiques générales de ces individus :

1. La compétence sociale :

- Bonne capacité de communication, sens de l'humour, comportement sociable, empathie, capacité de construire des relations.
- Capacité de relativiser les choses

2. Le sens de l'autonomie :

- Capacité d'agir avec indépendance, fort sentiment d'identité
- Bonne capacité de contrôler son environnement à partir de la connaissance de ses besoins

3. Les capacités de résoudre les problèmes :

- Capacité d'abstraction, de réflexion. Pensée à la fois concrète et flexible
- Capacité de trouver des solutions alternatives

4. Avoir des projets de vie et être déterminé à les atteindre :

- Connaître ses attentes vis-à-vis d'autrui et bien les gérer
- Capacité de se fixer un but
- Capacité d'anticipation
- Persévérance
- Plein d'espoir
- Sentiment de cohésion, que son projet de vie est cohérent. On sait où on va.

On n'a bien sûr pas toutes ces merveilleuses qualités! Mais ce tableau général peut nous donner quelques idées sur les aspects de sa personnalité qu'il faudrait développer AVANT d'être pris au piège des difficultés de la vie.

Essayez de faire le test sur la résilience...

© CPH 2015

©<http://www.humanitarian-psy.org/fr/resilience-definition/>