

Conseils pour renforcer les 7 principaux facteurs de résilience

Certaines personnes semblent nées avec une capacité à surmonter les épreuves avec davantage de facilité que d'autres. Cette qualité est désignée par les experts de « résistance au stress » ou de « résilience ». Notre manière de réagir aux situations de stress dépend de quelques traits de caractère. Ils sont certes plus ou moins développés chez chacun d'entre nous, mais peuvent être renforcés et entraînés.

Nous pouvons apprendre à mieux gérer les situations de crises en découvrant les 7 facteurs de résilience principaux et en les renforçant. Exercez-vous dans le cadre de situations du quotidien et développez vos stratégies personnelles d'auto-consolidation afin que plus tard, vous ayez davantage confiance en vous, même si vous rencontrez des difficultés de taille.

Gestion des émotions

Vos pensées impactent comment vous ressentez les choses et comment vous agissez. Une attitude fondamentale positive vous rendra beaucoup plus résistant.

- Tentez de voir ce qui est positif dans les situations difficiles au lieu de vous concentrer uniquement sur les aspects négatifs.
- N'oubliez pas que bien souvent les problèmes que vous rencontrerez au cours de votre vie ne sont que temporaires, et rappelez-vous que vous avez déjà surmonté des revers par le passé.
- Évitez de dériver vers une pensée de scénario catastrophe. À cet égard, il peut s'avérer utile de noter la pire situation possible et de réfléchir aux raisons pour lesquelles il est improbable que cette situation se produise.
- Ne vous énervez pas au sujet de situations auxquelles vous ne pouvez de toutes façons rien changer.
- Évoquez les situations qui vous font peur avec un bon ami ou une bonne amie afin d'obtenir une autre perspective.
- Gardez votre sens de l'humour même lorsque les temps sont durs. Rire permet d'évacuer le stress et vous aide à garder le contrôle.

Contrôle des impulsions

Si vous contrôlez vos impulsions au lieu de leur laisser libre court, vous pouvez vous concentrer sur vos tâches et vos objectifs, ce qui conduit à la réussite et à la satisfaction. Tenir vos propres impulsions sous contrôle est une question d'entraînement.

- Supprimez toutes les tentations potentielles. Donc n'achetez pas de crème glacée ni de chocolat, éteignez les programmes susceptibles de vous distraire (par ex. Facebook, Messenger, WhatsApp etc.)
- Planifiez l'entraînement de votre auto-contrôle et n'essayez pas de tout atteindre d'un seul coup. Il n'est pas judicieux de vouloir arrêter de fumer tout en suivant un nouveau régime alimentaire. Établissez un programme comportant tous les moments où vous souhaitez vous focaliser sur un mode de comportement donné.

Empathie

Si l'on fait preuve d'empathie et de tolérance envers les autres, on arrive mieux à les comprendre. Votre propre vie sera plus détendue si vous êtes tolérant envers les autres.

- Demandez si vous ne comprenez pas le comportement des autres personnes : « Pourquoi tu le fais comme ça ? » – « Pourquoi est-ce important pour toi ? » – « Comment prends-tu tes décisions ? »
Mais faites attention à ne pas paraître abusif ou reprochable, mais plutôt curieux. Plus vous connaissez vos congénères, plus vous pouvez vous mettre à leur place.
- Ne vous fâchez pas à cause des faiblesses d'une personne, mais recherchez leurs côtés positifs.
- Plus vous connaissez de gens différents, plus il vous sera facile de vous ouvrir. Regardez donc consciemment au-delà de votre propre nez.
- Essayez de vous mettre à la place d'une autre personne et de comprendre son point de vue, au lieu de juger immédiatement. Vos propres horizons s'élargiront au fur et à mesure que vous regarderez plus loin plutôt que de rejeter une pensée à l'avance. Par exemple, demandez : « Je n'ai jamais vu les choses comme ça, comment avez-vous eu ce train de pensée ? »

Analyse causale

Analysez les situations ou les événements difficiles pour en tirer des leçons et éviter de répéter les erreurs commises.

- Essayez d'analyser pourquoi une situation donnée s'est produite et si vous aviez eu la possibilité d'y changer quelque chose.
- Concentrez-vous sur les leçons positives que vous pouvez tirer d'une expérience négative.
- Ne tombez pas dans le rôle de la victime, mais demandez-vous ce que vous pourrez faire différemment la prochaine fois pour obtenir un meilleur résultat.

Optimisme réaliste

Une attitude réaliste mais positive ouvre des portes, nous permet de continuer, de nous relever, de retenter notre chance, de faire confiance à nos compétences et de rester curieux. L'optimisme réaliste encourage, tandis que le pessimisme décourage.

- Le pessimisme est contagieux. Si vous vous entourez de rouspéteurs et d'adeptes des fausses excuses, vous deviendrez vite comme eux.

- Il y a des situations qu'il est temporairement impossible de changer. Si vous vous trouvez par exemple dans un embouteillage, vous pouvez réagir de deux façons : vous énerver et maudire le trafic ou utiliser le temps à bon escient. Par exemple, écoutez un podcast ou votre chanson préférée en mettant le volume à fond ! Il vous revient de décider comment gérer une situation difficile.
- Par crises et temps difficiles, il est utile de percevoir les opportunités et les possibilités. Celui qui perd son poste de travail a également l'opportunité de prendre un nouveau départ. Peut-être que le temps est à présent venu où vous pourrez enfin faire valoir vos atouts et trouver votre vocation.
- Accordez plus d'attention à toutes les petites choses positives dans votre vie et notez tous les soirs ce qui vous a rendu heureux pendant la journée écoulée.

Auto-efficacité

« Si tu ne crois pas à toi-même, tu ne le tenteras même pas ! » Cette affirmation résume parfaitement l'auto-efficacité.

- Aborder les défis avec une attitude positive et confiante en vous préparant intensément et en réfléchissant au préalable aux réponses aux questions, notamment pièges.
- Évitez les formulations avec « Si » : Au lieu de se dire « Si j'apprends beaucoup, je vais réussir mon examen ! », adoptez des schémas auto-efficaces tels que « Je vais beaucoup apprendre et donc réussir mon examen ! ». C'est un petit détail – mais l'effet sur la conviction intérieure et la confiance en ses propres capacités feront toute la différence.
- Les expériences positives des difficultés que vous avez surmontées renforcent durablement votre foi en vous. C'est pourquoi, ayez toujours à l'esprit ce que vous avez déjà réussi – et en l'occurrence, les petits pas, ont leur importance.
- La peur face à une tâche donnée déclenche souvent des réactions corporelles tels que des battements de cœur, sueurs, tremblements des mains, frissons, nausées, etc. Or, des techniques de détente et de maîtrise du stress ciblées permettent de réguler ces réactions de stress du corps.

Se fixer des objectifs

Se fixer des objectifs constitue la base du coaching de carrière et du développement de la personnalité, avec des objectifs réalistes en point de mire. En effet, un objectif trop ambitieux peut se transformer en illusion d'optique. Ce n'est qu'à partir du moment où vous parvenez à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés que vous ressentirez une sensation de réussite.

- Il est important pour la planification de choisir un objectif adapté qui soit réalisable et spécifique et compatible avec votre propre personnalité.
- Dans la mesure du possible, fixez toujours ces objectifs vous-même ou essayez du moins d'avoir un impact sur l'objectif final.
- Définissez des jalons intermédiaires en chemin vers l'objectif final. Si vous économisez par exemple de l'argent pour une nouvelle voiture, répartissez le montant total en sommes intermédiaires. Avant d'atteindre l'objectif final, la réalisation de ces objectifs intermédiaires vous apportera de petites réussites intermédiaires et maintiendra la motivation à un niveau très élevé.

- Se fixer chaque jour des objectifs permet de focaliser vos pensées. Vous vous exercez ainsi à regarder vers l'avant et à ne pas réfléchir au passé. La formulation régulière d'objectifs à court terme vous aide à identifier des objectifs à moyen et long terme. Avec le temps vous verrez ce qui est vraiment important, ce qui vous rend heureux et ce qui renforce votre résistance.
- Commencez par de petits objectifs, puis poursuivez progressivement avec des objectifs plus ambitieux.