

Capsule

14 avril 2020



Saviez-vous que plusieurs études se sont penchées sur les facteurs de protection favorisant le développement de la résilience? En temps de crise, nous pouvons dès maintenant mettre en place ces facteurs de protection pour empêcher des événements stressants d'avoir des effets trop importants.

Voici les [10 facteurs de protection](#), selon l'entrevue *Développer sa résilience face à l'adversité* :

- ♥ La **SPIRITUALITÉ** constitue le facteur n° 1. En effet, faire partie d'une communauté avec laquelle on partage un certain point de vue permet de se sentir soutenu.
- ♥ Adopter un point de vue **OPTIMISTE** et réaliste permet aux gens de mieux s'en sortir.
- ♥ Avoir le **SENS DE LA MORALITÉ**, c'est-à-dire savoir ce qui est bon, contrairement à ce qui ne l'est pas et agir contre ce qui est négatif.
- ♥ Utiliser **L'HUMOUR**, permet une réponse au stress beaucoup moins élevée.
- ♥ Avoir un **MODÈLE** auquel s'identifier, qu'il soit positif (je veux être comme lui) ou négatif (je ne serai jamais comme lui).
- ♥ Avoir du **SOUTIEN SOCIAL** et conserver la communication avec notre réseau.
- ♥ La capacité de **FAIRE FACE À LA PEUR**, verbaliser notre peur sert de tremplin pour développer du courage et l'estime de soi.
- ♥ **AVOIR UNE MISSION**, donne une raison d'être à nos actions et contribue à notre bien-être collectif.
- ♥ Conserver **LA FORME PHYSIQUE** quotidiennement afin de calmer le cerveau.
- ♥ Garder le cerveau **OCCUPÉ** pour éviter de ruminer.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques