

# Qu'est-ce que la résilience?

Aujourd'hui, on définit la résilience comme :

**la propriété d'un individu à rebondir psychologiquement et assez rapidement aux épreuves de la vie** (Thibeault, 2021).

La définition est importante, car cela ne veut pas dire pour autant une absence de déstabilisation.

En effet, le choc ressenti ou le traumatisme vécu entraînera chez la grande majorité des gens, même chez ceux démontrant de la résilience, une déstabilisation initiale marquée qui est normale (Thibeault, 2021), tel une poupée à base lestée qui finit toujours par revenir à la verticale, même si elle est poussée.

La résilience n'est donc pas le fait d'apprendre à gérer l'intolérable. **Cependant, le mode de résilience que nous adopterons va déterminer en grande partie nos réactions au stress et notre capacité à faire face à l'adversité** (Thibeault, 2021).

Il existe en effet deux types de résilience :

**De survie** : ce type de résilience est présent en situation aiguë. Elle est déclenchée par l'instinct de survie (p. ex. être dans un accident grave et vouloir survivre). Ce type de résilience prend beaucoup d'énergie et ne peut pas être déployée dans une situation à long terme, car l'individu atteindra un point de cassure.

**De bien-être** : ce type de résilience est celui dont nous parlerons dans cet atelier. Il s'agit d'adopter de bonnes habitudes et de nouveaux comportements de façon progressive pour mieux faire face aux stressés quotidiens. L'individu s'outille pour faire face aux épreuves de la vie plus adéquatement (Thibeault, 2021).