

# Résilience individuelle

Selon Boris Cyrulnik, la **résilience individuelle** est un phénomène psychologique qui nécessite des habiletés mentales particulières<sup>[1]</sup> : être débrouillard, optimiste et persévérant. Avoir confiance en soi et en sa capacité à trouver des solutions. Être capable de donner du sens aux événements.

La résilience individuelle est "La capacité d'une personne à faire face au choc et à pouvoir se développer et augmenter ses compétences dans l'adversité<sup>[2]</sup>."

Notre « bagage » de vie influence qui nous sommes et comment nous nous développons personnellement et professionnellement. Être conscient de qui nous sommes et de nos limites tolérables permet de reconnaître nos réflexes : nos mécanismes de défense tout comme nos forces intrinsèques.

- *Quelles sont les expériences passées qui expliquent qui je suis, aujourd'hui ?*
- *Quelle est mon histoire, quel est mon chemin de vie ?*
- *D'où est-ce que je viens ?*
- *Qu'est-ce que j'emporte dans mon bagage ?*

## Facteurs influençant la résilience individuelle

Cela dit, certains facteurs peuvent augmenter la capacité de résilience d'un individu.

Par exemple, être entouré et pouvoir compter sur des liens affectifs forts et sécurisants. Être conscient de sa situation spécifique peut aussi amener à mettre des outils en place, dans sa propre vie, pour mieux appréhender les événements de la vie.

- *Qu'est-ce que je fais pour entretenir des relations de confiance sur lesquelles je peux compter, avec qui je peux me confier ?*
- *Comment est-ce que je réagis dans une situation inhabituelle ?*
- *De quelles ressources est-ce que je dispose pour m'aider à prendre du recul et à trouver des idées nouvelles ?*
- *Qu'est-ce que je peux mettre en place pour m'exercer et renforcer ma capacité de résilience ?*

L'introspection est essentielle afin de se questionner sur les particularités de notre situation respective, sur ce que l'on peut choisir d'accepter et ce pour quoi l'on peut être reconnaissant. Porter un regard nouveau sur les limites de notre contrôle.

## Relation entre la résilience individuelle et organisationnelle

Il est impossible de se pencher sur la résilience d'un individu sans considérer l'organisation dans laquelle il évolue professionnellement et la communauté dans laquelle il vit, l'une et l'autre ayant toutes deux un rôle à jouer dans la résilience de l'individu s'il fait face à un traumatisme.

C'est le [principe d'interdépendance](#) qui entre ici en jeu.

## Bibliographie et sources

1. [↑](#) Cyrulnik, B. (2001). Les vilains petits canards. Paris. Odile Jacob.
2. [↑](#) Block, J. H., et Block, J. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization*

*of behavior*. Dans W.A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology*, 13(1), 39-101.

[http://wiki.niskacolades.org/R%C3%A9silience\\_individuelle](http://wiki.niskacolades.org/R%C3%A9silience_individuelle)