



Résilience et
bien-être au
travail

Maîtriser La Résilience

Trousse D'outils

De L'Orientation Vers Le Futur

Introduction

Wraw est basé sur les 5 piliers de la résilience, un modèle validé et reposant sur des preuves, offrant un aperçu global des cinq principaux éléments qui appuient le bien-être:



Énergie Maintenir et renouveler l'énergie physique pour avoir la capacité de continuer à traverser les périodes difficiles.

Orientation vers le futur Avoir un but et une orientation clairs pour aller de l'avant sans se sentir coincé ou retenu.

Motivation intérieure Maintenir sa confiance en soi dans les moments difficiles avec confiance, motivation et persévérance.

Pensée souple Avoir un état d'esprit ouvert et optimiste, permettant une réponse positive et adaptée au changement et aux défis.

Relations solides Établir des relations ouvertes et de confiance, faire appel à ces relations pour obtenir de l'aide et du soutien lorsqu'un défi se présente.

Nous espérons que vous aimerez faire les exercices et les réflexions se trouvant dans la trousse d'outils de l'orientation vers le futur. Il existe une trousse d'outils pour chacun des 5 piliers.

Reproduction et redistribution : Aucune partie de ce matériel ne peut être (i) copiée, photocopiée ou reproduite sous quelque forme que ce soit par quelque moyen que ce soit ou (ii) redistribuée sans notre consentement écrit préalable.

Le Pilier De L'orientation Vers Le Futur

Il est beaucoup plus facile de se sentir résilient lorsque vous avez une détermination et une direction, lorsque vous savez où vous allez et que vous avez une idée de comment vous y rendre. Lorsque nous ne nous sentons pas résilients, c'est souvent car nous nous sentons bloqués dans le présent. Nous avons un problème et nous ne trouvons pas de façons de nous en sortir ou nous sommes simplement insatisfaits de notre vie; nous avons l'impression d'être à la dérive, sans véritable détermination et sens à notre vie.

Notre orientation vers le futur vient de notre détermination et de notre direction. Il est beaucoup plus facile de se sentir résilient lorsque nous savons où nous voulons aller et que nous avons des idées sur la façon dont nous allons parvenir à nos fins. En ayant une vision claire de l'avenir, nous pouvons aller de l'avant, que ce soit au travail ou à la maison.

L'objectif de ce pilier est de se concentrer sur l'avenir; cela signifie de penser là où vous voulez être la semaine prochaine, le mois suivant, l'année suivante, dans trois ans et ainsi de suite, et pourquoi. Pourquoi est-ce si important pour vous? Notez également que tout ceci revient à vous. Les problèmes relationnels sont souvent issus de rêves et d'ambitions inassouvis. Nous avons tendance à englober nos besoins avec ceux des autres que ce soit ceux de nos enfants, nos partenaires, nos parents, nos patrons; nous ne prenons pas le temps de les réaliser. Mais ceci est important.



Orientation
vers le futur

Pourquoi Est-Ce Important

L'orientation vers le futur est un aspect très important de la résilience. L'orientation vers le futur nous permet de voir au-delà d'ici et maintenant. Avoir un but et un sens nous motive à trouver des solutions à des problèmes de tous les jours, à relever les grands défis de la vie et à accepter le changement. Nous avons un espoir lorsque nous savons ce que nous voulons et que nous établissons des objectifs. Il ne s'agit peut-être pas d'une confiance aveugle, mais plutôt ce que nous appelons l'optimisme réaliste, la motivation, la direction et l'énergie pour voir grand, pour surmonter les obstacles et nous dépasser dans nos vies.

L'orientation vers le futur comprend deux branches importantes :



But

Avoir une véritable détermination et une direction



Contrôle personnel

Le niveau de contrôle personnel que vous recherchez et croyez avoir sur votre situation

But et Résilience

Comprendre ce qui compte pour nous et pourquoi peut améliorer notre capacité à gérer l'adversité et les revers. Aligner ce que nous faisons avec nos valeurs peut nous fournir un sentiment de conformité et nous permettre de demeurer concentrés lorsque les temps sont difficiles.

Des études montrent que les travailleurs qui ont de la détermination dans leur travail et leurs autres activités peuvent être plus résilients face à une crise organisationnelle que les travailleurs qui n'en ont pas.

Nos valeurs déterminent notre boussole morale : en d'autres mots, notre perception de ce qui est bien et de ce qui est mal. Avoir un but clair offre un sentiment de direction, ce qui signifie que nous sommes davantage en mesure de déterminer la priorité de nos efforts et d'utiliser nos forces, même durant les moments difficiles.

Un sentiment de détermination qui est aligné avec nos valeurs peut nous offrir un « tampon » contre les stress physiologiques et psychologiques.

Les études démontrent que de réfléchir à propos des valeurs personnelles peut réduire les perceptions de menace et les réponses défensives à celles-ci, ainsi qu'une diminution de la rumination après l'échec.

Source : A. Masten et M. Wright, « Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. » 2009, pp. 213–237.

Contrôle Personnel et Résilience

Durant les périodes de changements, établir un sentiment de contrôle personnel peut redonner un sentiment de clarté et de calme. Lorsque nous sommes en mesure d'identifier clairement ce qui se trouve sensiblement à l'intérieur de notre contrôle personnel, nous sommes moins susceptibles de passer un temps précieux et de l'énergie à essayer d'influencer ou de changer ce qui est hors de notre portée. Lorsque nous dirigeons nos efforts et nos énergies sur ce que nous pouvons influencer ou changer, pour améliorer notre situation, nous avons le sentiment d'être plus inventifs.

Les études montrent que les individus démontrant un sentiment profond de contrôle personnel sont davantage en mesure de passer à travers les changements et de répondre positivement face à l'adversité.

Source : P.C. Winwood, R. Colon, K. McEwen, « A practical measure of workplace resilience: Developing the Resilience at Work Scale, Journal of Occupational and Environmental Medicine », 2013.

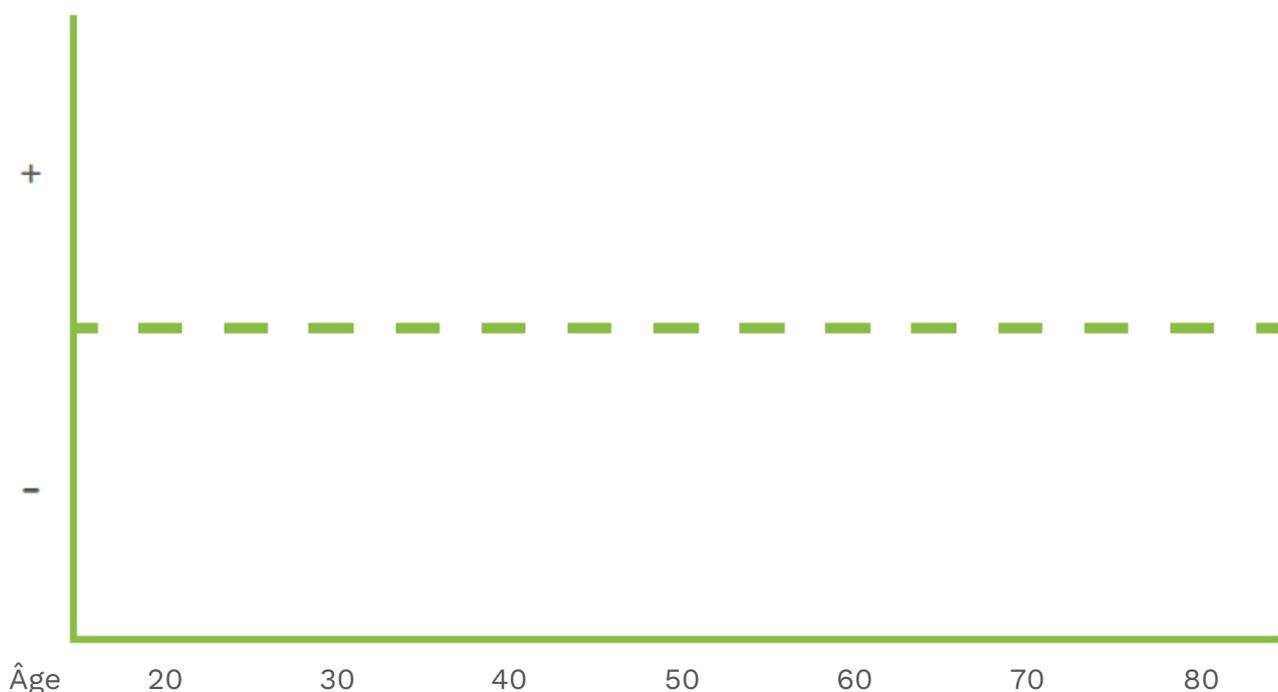
Exercices Pratiques

EXERCICE 1A – RÉFLEXION SUR LA CARRIÈRE PROFESSIONNELLE

Dans cet exercice de réflexion, survolez votre carrière jusqu'à maintenant. L'objectif est d'identifier des tendances qui vous aideront à créer un objectif futur de carrière qui est basé sur ce que vous voulez pour la prochaine phase de votre vie.

Activité

En utilisant la ligne du temps ci-dessous, prenez un moment pour examiner votre carrière jusqu'à maintenant : Déterminez les hauts et les bas de votre parcours professionnel, incluant chaque poste que vous avez occupé. Songez aux compétences, aux expériences et aux défis qui ont accompagné chacun de ces rôles.



En regardant votre parcours de carrière, utilisez les énoncés suivants pour explorer et réfléchir :

- Dans quels rôles vous êtes-vous senti le plus motivé?
- Que voyez-vous comme étant vos plus grandes forces? À quel moment vos compétences ont-elles été le mieux utilisées?
- Que voyez-vous comme étant vos plus grandes limitations? À quel moment avez-vous été le plus sollicité?
- Où avez-vous eu le plus grand impact?
- Où avez-vous appris le plus?
- Comment chaque poste a-t-il (ou n'a-t-il pas) joué un rôle dans votre plan de développement?

EXERCICE 1B – IDENTIFIER LES TENDANCES

Une fois que vous aurez effectué ceci, prenez en considération les questions suivantes :

- En songeant à votre parcours professionnel, pouvez-vous identifier des tendances?
- Lorsque vous vous tournez vers l'avenir, qu'aimeriez-vous avoir en place?
- Quels domaines pourraient devenir des objectifs sur lesquels vous concentrer pour l'avenir?
(Choisissez-en un ou deux.)

Les réponses aux questions précédentes peuvent vous aider à développer une image de ce qui est important pour vous et pourquoi. Vous pouvez également commencer à comprendre vos forces inhérentes et comment vous pouvez utiliser cet exercice pour mieux contrôler les situations et les événements actuels et futurs. Vous remarquerez peut-être certains thèmes récurrents, qu'ils soient positifs ou négatifs, et prendre conscience de ceux-ci vous donnera une plus grande conscience de soi. Prenez en considération comment vous pouvez utiliser ces connaissances pour réfléchir et planifier votre approche pour l'avenir.

EXERCICE 2A – DÉFINIR VOS VALEURS

À quoi accordez-vous de l'importance dans votre vie? Toute une question n'est-ce pas? Mais il s'agit véritablement d'une question importante sur laquelle nous devons réfléchir. Il arrive parfois que nous soyons trop occupés par notre vie que nous ne prenons pas le temps de nous arrêter et de réfléchir à savoir si ce que nous faisons est véritablement gratifiant et si c'est ce que nous souhaitons vraiment faire.

Activité

Prenez un moment pour écrire les cinq choses qui sont les plus importantes dans votre vie : les choses qui donnent un sens et une signification à votre vie. Il peut s'agir des membres de votre famille, vos amis, votre maison, votre travail, vos études, vos vacances, le sport que vous pratiquez, votre santé, votre religion, etc.

1.

2.

3.

4.

5.

Une fois que vous aurez effectué ceci, songez à ce qui compte le plus pour vous dans ces éléments. Alors, par exemple, si le numéro 1 est votre relation avec votre conjoint, les choses qui comptent le plus dans votre relation sont la fidélité, l'honnêteté, l'amour, l'amitié, l'intimité, etc.

Voici un exemple de la façon à laquelle vous pouvez aborder cette activité :

Choses les plus importantes dans ma vie	Ce qui compte le plus pour moi dans celles-ci
1. Conjoint(e)	Fidélité, soutien et amour
2. Amis	Être attentionné, une bonne écoute et avoir du plaisir ensemble
3. Travail	Être loyal, travailler avec acharnement et savoir travailler en équipe
4. Études	Apprendre, se développer, rencontrer de nouvelles personnes
5. Vacances	Explorer, se détendre, reconnecter

C'est maintenant à votre tour :

Choses les plus importantes dans ma vie	Ce qui compte le plus pour moi dans celles-ci

Ne vous en faites pas si vous éprouvez de la difficulté. Ce n'est peut-être pas quelque chose que vous serez en mesure de terminer en une seule étape puisque vous devrez y mettre une bonne dose de réflexion et de considération. Il s'agit cependant du début du processus de réflexion à propos de ce qui compte pour vous. C'est pourquoi vous devez voir ceci comme étant un travail en cours de réalisation et y revenir souvent pour le peaufiner et le raffiner jusqu'à ce que vous ayez réussi à saisir tous les aspects.

Clarifier nos valeurs peut nous aider à prendre des décisions informées sur notre façon de canaliser notre énergie et à ne pas perdre de vue notre objectif, même sous la pression.

Exercice 2b – Comprendre Ce Qui Est Important

Un autre bon exercice similaire est de songer à des anniversaires importants à venir, comme votre 70^e ou votre 80^e anniversaire ou un autre moment dans votre avenir comme le jour de votre retraite.

Songez à vos amis, vos collègues et les membres de votre famille. Qu'est-ce qu'ils admireront le plus de vous? Comment souhaitez-vous qu'on se souvienne de vous? Quelle impression durable aurez-vous eue sur les autres et pourquoi?

Activité

Songez à un moment particulier dans votre avenir et comment vous aimeriez être perçu à ce moment. Écrivez quelques idées à propos de ceci. Cet exercice vous permettra de vous concentrer sur ce qui est véritablement important pour vous.

Enfin, après avoir effectué tous ces exercices, pouvez-vous déterminer qu'elles sont vos cinq valeurs principales? Avez-vous remarqué des tendances à travers différents secteurs de votre vie? Est-ce que certaines tendances ont touché une corde sensible lorsque vous avez fait votre réflexion et pris des notes précédemment? Lesquelles ont réapparu sur votre pierre tombale ou dans votre éloge funèbre?

L'annexe à l'endos de cette trousse d'outils vous offre quelques idées et le vocabulaire nécessaire pour vous aider à dresser votre liste.

Mes cinq valeurs principales sont :

1.

2.

3.

4.

5.

Exercice 2c – Passer En Revue Vos Valeurs

Vous connaissez maintenant vos cinq valeurs les plus importantes, ce qui est un point de départ très important.

Nos valeurs sont comme des pierres angulaires dans nos vies. Voyez-les comme étant votre boussole morale. Elles revêtent une grande importance pour nous et sont une partie très importante de nos vies. Nous nous attendons souvent à ce que les autres les voient de la même manière que nous. Nous avons cependant des valeurs fondamentales différentes, donc des priorités différentes.

Souvent, lorsque nous sentons que notre résilience est à son plus bas niveau, nous ne vivons pas en fonction de nos valeurs. Nous allons à l'encontre de celles-ci, peu importe la raison.

Exemple : Anita est malheureuse à son travail depuis plusieurs années, mais ne sait pas pourquoi. Elle a éventuellement réalisé qu'elle devait aller à l'encontre de ses valeurs fondamentales chaque journée de sa vie. Elle a demandé un transfert, a changé d'unité commerciale et n'a jamais regardé en arrière!

Activité

Déterminer quelles sont nos valeurs fondamentales peut être très utile pour réfléchir aux secteurs de notre vie où nous vivons pleinement en fonction de celles-ci et les secteurs où nous allons à l'encontre de celles-ci. Songez aux secteurs les plus importants que vous avez identifiés lus tôt, ainsi qu'aux autres qui vous viennent à l'esprit, et tentez d'être le plus spécifique possible.

Mes cinq valeurs principales	Je vis en fonction de celle-ci	Je vis à l'encontre de celle-ci

Comment vous en êtes-vous sorti? Faites-vous plus de compromis pour certaines valeurs par rapport à d'autres?

Êtes-vous en mesure de vivre selon vos valeurs dans certains secteurs de votre vie, mais avez de la difficulté dans d'autres? Qu'est-ce que cela vous indique?

Lorsque vous aurez eu le temps de passer en revue et de réfléchir abondamment à vos réponses, trouvez des actions spécifiques afin que vous puissiez être en mesure de vivre

en vertu de vos valeurs et de les compromettre moins souvent. Lorsque vous aurez fait ceci, vous serez étonné de voir à quel point vous serez plus résilient et inventif.

Exercice 3a – Établir Un Objectif

Expert reconnu en programmation neurolinguistique (PNL) et auteur, Robert Dilts définit un objectif comme étant une « expression tangible de nos valeurs ». C'est certainement ce que vos objectifs les plus motivants et les plus potentiellement gratifiants seront et c'est pourquoi nous commençons ce pilier en nous penchant sur vos valeurs.

L'établissement d'un objectif est un élément important de la planification de l'avenir, plus particulièrement lorsque les objectifs sont alignés avec nos valeurs. Les objectifs nous aident à accorder la priorité à ce qui compte pour nous, à donner une signification et un but à nos vies et à nous montrer où nous devons placer notre concentration, notre attention et nos ressources limitées. Qui plus est, ils nous donnent la motivation, l'élan et l'énergie pour persévérer à accomplir des améliorations dans nos vies et à encourager le changement positif.

Une autre définition d'un objectif serait ceci :

« Une condition ou un état qui est obtenu suite à un plan d'action. »

De ce fait, l'établissement d'un objectif n'est pas limité à l'atteinte de celui-ci, mais également au parcours, au processus et aux actions que vous prenez pour l'atteindre.

Activité

Après avoir passé en revue le travail que vous avez effectué dans les exercices précédents, songez à un objectif sur lequel vous aimeriez travailler. Un objectif qui aurait un impact majeur dans votre vie.

En formulant votre objectif, faites une lecture rapide des meilleurs conseils pour établir des objectifs apparaissant ci-dessous :

Établir d'excellents objectifs :

1. Optez pour le positif, c'est-à-dire quelque chose que vous souhaitez plutôt que quelque chose que vous ne voulez pas
 - ✓ Je veux être plus confiant
 - X Je ne veux plus être anxieux pendant les réunions
2. Assurez-vous qu'il est axé sur vous plutôt que sur quelqu'un d'autre
 - ✓ Je veux améliorer ma relation avec mon patron
 - X Je veux que mon patron cesse de m'intimider
3. Basez-le sur quelque chose sur lequel vous avez le contrôle
 - ✓ Je veux atteindre toutes mes cibles afin de recevoir ma prime
 - X Je veux une augmentation de salaire
4. Assurez-vous qu'il vous pousse en dehors de votre zone de confort tout en étant réaliste
 - ✓ Je veux perdre 10 kg
 - X Je veux ressembler à Kate Moss!
5. Assurez-vous de fixer une date limite ou de le rendre spécifique dans le temps

- ✓ Je veux être en contact avec mon meilleur ami au moins une fois par semaine
- X Je veux être en contact plus souvent avec mon meilleur ami

Notez votre objectif ci-dessous :

Exercice 3b – Visualisation

Établir des objectifs clairs et réalistes, qui sont alignés avec nos valeurs, est une excellente façon d'alimenter votre orientation vers le futur. S'assurer qu'ils deviendront réalité nécessitera de la motivation. Une excellente façon de vous motiver à atteindre vos objectifs est de vous visualiser en train de les accomplir. La plupart des athlètes et des sportifs utilisent ce que l'on appelle la « répétition mentale » et en tant que Champion mondial, le golfeur Jack Nicklaus a déjà affirmé :

« Je n'ai jamais frappé un seul coup, même lors de pratiques, sans avoir une image très claire du résultat dans ma tête. »

Il n'existe pas de théorie unique à savoir pourquoi la visualisation fonctionne si bien, mais les neurosciences ont démontré que le cerveau ne peut pas établir la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. Ainsi, lorsque vous vous imaginez simplement en train d'effectuer une tâche au meilleur de votre capacité, les zones nécessaires de votre cerveau, ainsi que les voix neuronales, sont activées. Le cerveau et le corps agissent comme si vous étiez véritablement en train de le faire et se servent d'un système qui déclenche une réaction biochimique vous offrant un sentiment de bonheur, de satisfaction et de confiance.

Un certain nombre d'études ont été effectuées depuis plusieurs années incluant une étude de 2004 où les scientifiques ont divisé 30 volontaires en deux groupes. Un groupe effectuait un entraînement physique de leur auriculaire pendant 15 minutes, cinq jours par semaine pendant 12 semaines. L'autre groupe ne faisait que s'imaginer en train de le faire. Bien que le groupe principal ait augmenté sa force musculaire de 53 %, le groupe qui ne faisait qu'imaginer l'exercice a tout de même augmenté sa force musculaire de 35 % même si les participants n'ont fait aucune activité physique additionnelle!

Maintenant que vous en connaissez le fonctionnement, faites-en l'essai avec votre propre objectif.

Je saurai quand j'aurai atteint mon objectif, car

Je verrai

J'entendrai

Je sentirai

Ma vie sera différente, car

Exercice 3c – Recul Fictif

Maintenant que vous avez une bonne idée de ce qui se passera lorsque vous atteindrez votre objectif, il peut être utile de vous imaginer comment vous vous y rendrez.

Une fois votre objectif atteint, si vous regardiez en arrière jusqu'à aujourd'hui, quel aurait été votre parcours? Quelles sont les étapes ou les actions que vous avez dû prendre et quels comportements avez-vous changés? Quelles ont été les étapes importantes? Il est important lorsque vous faites cet exercice de demeurer mentalement dans le futur et de regarder en arrière comme si vous aviez déjà atteint votre objectif.

Il arrive parfois que les objectifs, plus particulièrement ceux à long terme, semblent loin devant nous et donc légèrement irréels ou potentiellement inatteignables. Décortiquer comment vous avez atteint votre objectif et quels étaient vos minis objectifs et étapes importantes vous donne l'impression qu'il est possible de l'atteindre en plus de vous donner une voie très claire vers l'avant.

Voici un autre exemple pour illustrer ceci :

L'objectif que vous avez visualisé comme étant atteint est le suivant : Je vais perdre 10 kg en trois mois.

À l'aide du recul fictif, vous avez identifié les étapes suivantes qui vous ont aidé à atteindre cet objectif :

1. Planification des repas et achat d'aliments sains – 1^e semaine
2. M'inscrire à un cours régulier d'exercice avec un ami – 2^e semaine
3. Commencer à marcher pour me rendre au travail tous les jours – 3^e semaine
4. Perdre 4 kg – 4^e semaine
5. Commencer à apporter des repas santé au travail – 5^e semaine
6. Prendre le souper plus tôt en soirée – 6^e semaine
7. Perdre 3 kg – 8^e semaine

et ainsi de suite.

Il n'existe pas un nombre fixe d'étapes.

Activité

En incorporant le processus de visualisation présenté précédemment, prenez votre propre objectif et imaginez l'avoir atteint. Notez ce que vous auriez fait, et à quel moment, pour l'atteindre.

Mon objectif :

Mes étapes/jalons :

En utilisant une combinaison de visualisation et de recul fictif, vous serez en mesure de développer efficacement votre propre plan d'action.

Exercice 3d – Vos Partisans

Finalement, une excellente chose à faire est de penser à ceux qui vous appuieront tout au long de votre parcours et de quelle façon.

Est-ce qu'il s'agit de votre superviseur vous donnant des rétroactions? Un ami avec qui accomplir certaines choses? Votre conjoint qui vous encourage?

Activité

Encore une fois, pensez à votre propre objectif. Qui seront vos meilleurs partisans et comment pourront-ils vous aider?

Partisans	Comment ils peuvent aider

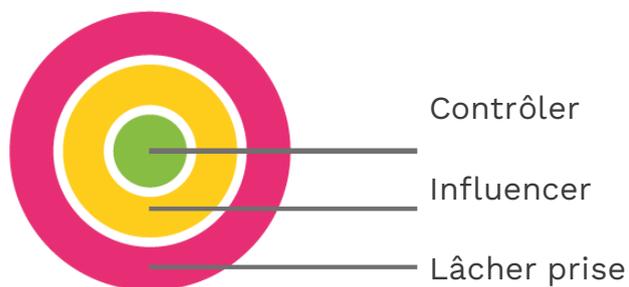
Assurez-vous ensuite de les aviser de leur rôle!

Avec tous ces éléments en place, vous êtes maintenant dans une position pour créer des objectifs véritablement motivants et des plus gratifiants que vous serez très fort probablement en mesure d'atteindre et qui auront un énorme impact dans votre vie.

Exercice 4 – Contrôler, Influencer Ou Lâcher Prise

L'une des façons habituelle que nous avons de brûler notre énergie avec des pensées négatives est de nous attacher sur certaines choses ou d'essayer de changer des choses sur lesquelles nous avons peu ou aucun contrôle.

Dans le livre primé de Stephen Covey, « Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent », l'auteur déclare que les gens positifs et proactifs qui reconnaissent être responsables de leurs actions se concentrent principalement sur leurs propres cercles de contrôle et d'influence et mettent de côté les autres préoccupations.



Activité

Pour l'exercice suivant, écrivez trois choses qui vous inquiètent actuellement.

- 1.
- 2.
- 3.

Identifiez ensuite où elles se situent dans votre cercle d'influence :

Si vous considérez qu'il s'agit d'une chose sur laquelle vous avez beaucoup de contrôle, ajoutez un « C » à côté de celle-ci.

S'il s'agit d'une chose que vous ne contrôlez pas, mais pour laquelle vous pourriez avoir une certaine influence, ajoutez un « I » à côté de celle-ci.

S'il s'agit d'une chose pour laquelle vous avez peu de contrôle/influence, ajoutez un « L » à côté de celle-ci.

Si vous avez mis un « C » ou un « I » à côté d'une chose qui vous inquiète, trouvez trois actions spécifiques que vous pouvez prendre très prochainement et ajoutez un échéancier pour chacune d'entre elles, c'est-à-dire quand vous devrez l'avoir accomplie. Si vous avez mis un « L » à côté d'une de celles-ci, il est temps d'arrêter de perdre votre énergie, de

lâcher prise et de songer à une autre réponse (consultez notre Étude de cas apparaissant à la page suivante).

1^{re} préoccupation

Actions	D'ici quand
1.	
2.	
3.	

2^e préoccupation

Actions	D'ici quand
1.	
2.	
3.	

3^e préoccupation

Actions	D'ici quand
1.	
2.	
3.	

Étude De Cas

Un homme ressentait beaucoup de colère et de frustration à propos de la situation de sa sœur. Elle vivait un divorce (son mari en étant à l'origine) et les procédures ayant mené à la séparation et au divorce se sont envenimées. Il l'appelait régulièrement, car il savait qu'elle avait besoin de son soutien. Mais chaque fois qu'ils discutaient, la discussion tournait sur le fait que tout allait mal, que la situation était injuste et comment son ex-mari était une personne horrible. Comme l'on peut s'y attendre, les appels ne leur laissaient rarement un sentiment positif à propos de la situation, car ils se concentraient uniquement sur les points négatifs.

Le frère décida un jour de prendre une autre voie. Il a réalisé que ces conversations étaient plutôt futiles et qu'il laissait la situation prendre le contrôle de ses pensées et de sa vie. Au final, il n'avait aucun contrôle sur le divorce et la situation ne le touchait pas personnellement, mais touchait plutôt sa sœur! Il a cependant eu de la difficulté à simplement « lâcher prise » puisqu'il s'était trop investi au niveau émotif. Il a donc décidé de changer sa réponse à la situation de façon à lui donner un plus grand sentiment de contrôle.

La fois suivante où il appela sa sœur, il montra de l'empathie face à sa situation, mais il ne laissa pas la situation s'envenimer à nouveau. Il lui offrit un soutien pratique en l'invitant à aller prendre un repas dans un bon restaurant avec lui. Il offrit de garder les enfants un soir afin qu'elle puisse sortir avec ses amis et s'amuser un peu et lui rappela que dans un an, tout serait terminé et qu'elle pourrait commencer à planifier son avenir et celui de ses enfants.

Lorsqu'il raccrocha, il se sentit totalement différent. En changeant sa réponse, en devenant plus pragmatique et en reconnaissant ce sur quoi il avait une influence et un contrôle, il réussit à lâcher prise sur la colère et la frustration et devint un meilleur soutien pour sa sœur.

Principaux Conseils Pour Renforcer Votre Orientation Vers Le Futur

Établissez des objectifs personnels et professionnels. Quels aspects de votre vie aimeriez-vous changer et d'ici quand?

Assurez-vous que vos objectifs sont alignés avec vos valeurs et conçus pour améliorer le sentiment que votre vie a un but.

Utilisez les techniques de visualisation pour vous aider à améliorer votre orientation vers le futur. Que se passera-t-il lorsque vous aurez atteint votre objectif? Que verrez-vous/qu'entendrez-vous/que ressentirez-vous à ce moment? Qu'est-ce qui sera différent dans votre vie?

Créez des étapes pour vos objectifs (des mini objectifs si vous préférez) qui serviront de jalons afin que vous puissiez mesurer votre progression et conserver votre motivation.

Dessiner, écrire ou parler des choses régulièrement vous aide à exprimer vos idées et vos objectifs plus clairement tout en les rendant plus tangibles.

Résumé

L'orientation vers le futur est un aspect incroyablement important de la résilience. Que voulons-nous pour notre avenir? Qu'est-ce qui donne un but et une signification à ce que nous faisons? Nous pouvons perdre notre orientation vers le futur dans les changements constants puisque les circonstances changent et fluctuent autour de nous. Établir des objectifs nous permet de nous pencher sur ce qui est important ici et maintenant, de revoir comment nous procédons à cet effet, de nous adapter et d'apporter des changements pour le mieux. Simultanément, développer une compréhension de ce que nous pouvons contrôler et de ce que nous pouvons réaliser nous donne une plus grande clarté et un sentiment de direction. Nous pouvons canaliser nos efforts et nos ressources plus efficacement. De plus, lorsque ce que nous cherchons à accomplir est aligné avec nos valeurs fondamentales, ceci nous donne un véritable sentiment de détermination et de signification, ce qui encourage notre motivation intérieure, qui est le nom que nous avons donné au prochain pilier, le troisième pilier.

Annexe

Liste des valeurs

Altruisme	Créativité	Enthousiasme
Ambition	Crédibilité	Entraide
Amélioration continue	Croissance	Épanouissement personnel
Amour	Curiosité	Équilibre
Amusement	Défi	Être à notre meilleur
Appartenance	Démocratie	Exactitude
Audace	Détermination	Excellence
Autonomie	Dévouement	Excitation
Axé sur la famille	Digne de confiance	Expertise
Axé sur la qualité	Diligence	Exploration
Axé sur les résultats	Discipline	Expressivité
Bonheur	Discrétion	Faire une différence
Bonté	Diversité	Ferveur
Calme	Droiture	Fiabilité
Communauté	Dynamisme	Fidélité
Compassion	Économie	Focus
Compétence	Efficacité	Foi
Compétitivité	Efficience	Force
Compréhensif	Égalité	Forme
Constance	Élégance	Gaité
Contentement	Empathie	Générosité
Contribution	Engagement	Grâce
Contrôle		Gratitude
Coopération		Harmonie intérieure
Courtoisie		Héritage

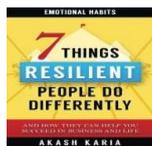
Honnêteté	Obéissance	Sobriété
Honneur	Opportunité	Société
Humilité	Ordre	Soutien
Indépendance	Originalité	Spontanéité
Ingéniosité	Ouverture	Stabilité
Intellectuel	Patriotisme	Statut
Intelligence	Perfection	Stratégique
Intuition	Perspicacité	Structure
Joie	Piété	Témérité
Justesse	Plaisir	Tolérance
Justice	Positivisme	Traditionalisme
Leadership	Prévenant	Travail acharné
Liberté	Professionnalisme	Travail d'équipe
Loyauté	Prudence	Unique
Lucidité	Recherche de la vérité	Unité
Maîtrise	Responsabilité	Utile
Maîtrise de soi	Réussite	Vision
Mérite	Rigueur	Vitalité
Méticulosité	Sagacité	Vitesse
Minutie	Sainteté	
Modération	Santé	
Niveau de préparation	Sécurité	
	Sens pratique	
	Sensibilité	
	Sérénité	
	Service	
	Simplicité	

Vous Souhaitez En Savoir Plus?

L'activité de réflexion sur la carrière professionnelle a été prise (en étant légèrement modifiée et traduite) de Happy at Work, par Sophie Rowan (Prentice Hall, 2007).

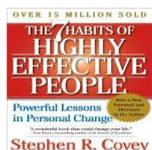
La résilience, révélatrice de talents par Marie-Josée Bernard

<https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2020/03/29788-la-resilience-revelatrice-de-talents/>



Les habitudes émotionnelles - 7 choses que les personnes résilientes font différemment (et comment elles peuvent vous aider dans votre vie professionnelle et privée), Akash Karia

<https://www.getabstract.com/en/summary/les-habitudes-emotionnelles/34042?u=rbc>



Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent, Stephen R. Covey

<https://www.getabstract.com/en/summary/les-7-habitudes-de-ceux-qui-realisent-tout-ce-qu'ils-entreprennent/15447?u=rbc>



Moment décisif - Donnez le meilleur de vous-même quand cela compte le plus, Rick Peterson et Judd Hoekstra

<https://www.getabstract.com/en/summary/moment-decisif/34279?u=rbc>



La PNL, mode d'emploi - Pour mieux communiquer avec les autres et mieux vivre , Amanda Vickers et Steve Bavister

<https://www.getabstract.com/en/summary/la-pnl-mode-demploi/34849?u=rbc>

Les secrets de préparation mentale des athlètes | Le Huffington Post LIFE

https://www.huffingtonpost.fr/2014/02/15/les-secrets-de-preparation-mentale-des-athletes_n_4787025.html

TED Talk, Try Something New for 30 Days, par Matt Cutts (vidéo disponible avec sous-titres français)

http://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days?language=en

Avis De Non-Responsabilité

L'ensemble du contenu est offert à titre informatif uniquement et ne doit pas remplacer les conseils médicaux de votre propre médecin ou d'un professionnel de la santé. The Wellbeing Project fait de son mieux pour assurer l'exactitude et la fiabilité de ces informations. Aucune garantie n'est cependant donnée et The Wellbeing Project ne prend aucune responsabilité quant à l'exactitude du contenu apparaissant aux présentes. Les utilisateurs qui se fient à ces informations le font à leur propre risque. En utilisant ce document, vous acceptez d'être tenu par ces modalités et conditions. Consultez toujours votre médecin de famille si vous avez des inquiétudes à propos de votre santé. Vous devez toujours consulter rapidement un médecin pour toutes les questions ayant trait à la santé physique ou mentale, plus particulièrement concernant les symptômes nécessitant un diagnostic ou des soins médicaux.

The Wellbeing Project (Europe) Ltée

8th Floor

20 St Andrew Street

London

EC4A 3AG

T: +44 (0)800 0856899

E: info@thewellbeingproject.co.uk

W wrawindex.com

Société enregistrée no 06052302

