

Savoir garder l'équilibre dans la tourmente : les choix stratégiques des grands résilients

JOURNÉES DES SERVICES ADAPTÉS 2026 - CCSI

Le 20 mars 2026 de 11h00 à 12h00

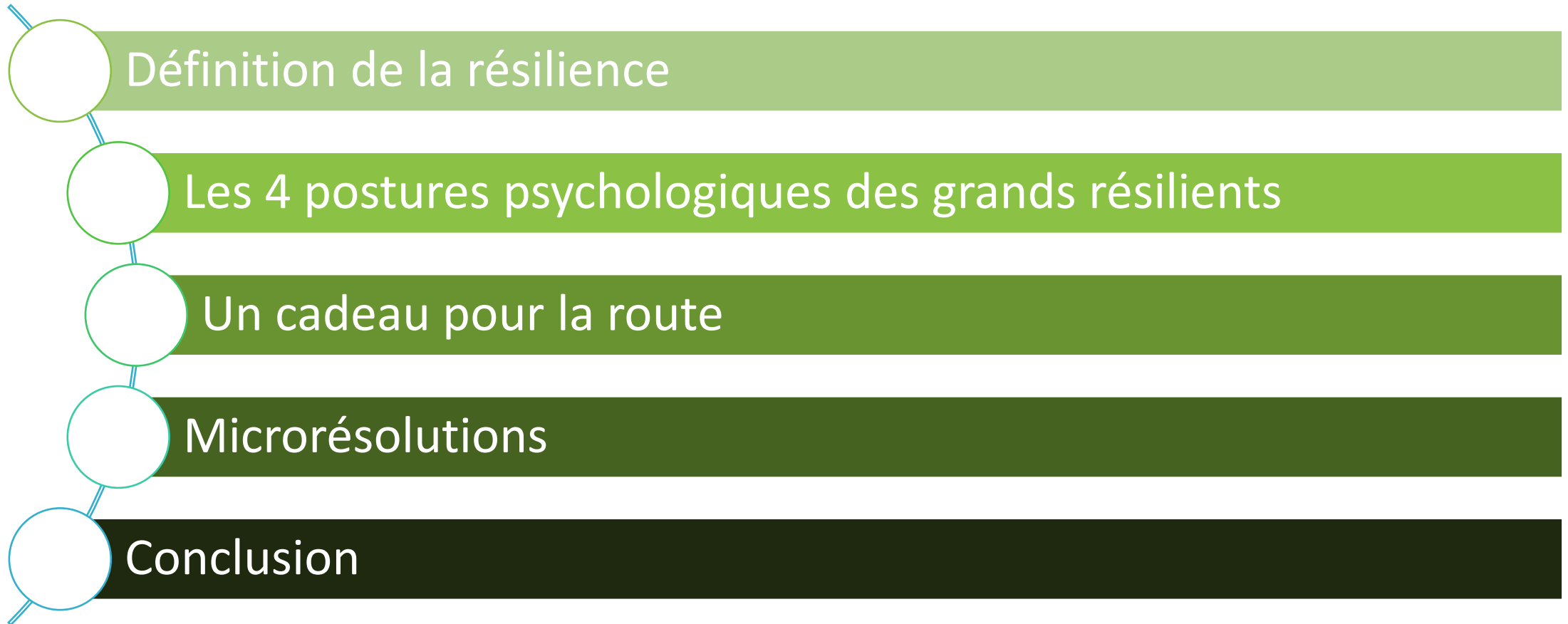
Rachel Thibeault, Ph.D, O.C., Erg. (c)

Consultante en résilience psychologique, soutien entre pairs et réadaptation à base communautaire

QUI SUIS-JE?

- Une ergothérapeute, avec une formation doctorale et postdoctorale en psychologie, qui depuis plus de 45 ans accompagne des personnes et des collectivités dans des contextes complexes.
- Un chercheur qui se penche sur la résilience depuis 30 ans.
- Une intervenante bénévole en Ukraine depuis plus de 3 ans.

Plan de la présentation



Nous vivons
une ère de
grande
turbulence



Bien manger, bien dormir, faire de l'exercice, cultiver son réseau social etc. est fondamental mais ne suffit pas.

Nous devons développer des ancrages intérieurs plus solides et plus profonds.

QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE?

PARFOIS DÉFINIE COMME:

LA CAPACITÉ À RÉSISTER AUX CHOCS DE LA VIE

DANS LA VRAIE VIE :

LA PROPRIÉTÉ D'UN INDIVIDU À S'ADAPTER ET À
REBONDIR PSYCHOLOGIQUEMENT ASSEZ RAPIDEMENT
FACE AUX ÉPREUVES DE LA VIE

LA DÉFINITION IMPORTE.



RÉSILIENCE DE SURVIE OU RÉSILIENCE DE BIEN-ÊTRE?

EN PÉRIODE DE STRESS
PROLONGÉE, LA
RÉSILIENCE DE SURVIE
DEVIENT COURANTE, NOTRE
RÉPONSE PAR DÉFAUT.

ET NON LA BONNE...

LES GRANDS RÉSILIENTS

Pas seulement des astuces,
mais aussi un repositionnement
existentiel.

Un processus sur la durée et le
plus souvent en douceur. On ne
se fait pas violence.

SI L'ON DEVAIT RÉSUMER LES BALISES DES GRANDS RÉSILIENTS



SE METTRE EN
ORDRE
(INTÉRIEUREMENT)

Sans pour autant
négliger l'extérieur

QUELLES FORMES DE PLEINE CONSCIENCE VOUS CONVIENNENT LE MIEUX?

- On confond souvent pleine conscience et relaxation.
- La pleine conscience ne mène pas nécessairement à une forme de confort, mais plutôt à une forme de lucidité (cognitive, affective et même physique).
- Les grands résilients sont d'abord et avant tout lucides. Ils ne se racontent pas d'histoires.
- Ils ancrent leur lucidité dans une ou des formes de pleine conscience.

LA PLEINE CONSCIENCE PREND PLUSIEURS FORMES

La pleine conscience consiste en:

- l'observation des sensations, perceptions, pensées et émotions
- l'identification avec des mots de ces observations
- la non-réactivité à l'expérience intérieure
- le non-jugement de l'expérience (constater sans condamner...)
- l'agissement avec conscience

*(Ruth Baer, 2006, traduction
Lexique Psychomédia)*





ENVIRON 20 MINUTES PAR
JOUR DE SILENCE ET DE
SOLITUDE.

OÙ POUVEZ-VOUS
RÉCUPÉRER DU TEMPS?



ACCUEILLIR CE
QUI EST ET Y
RÉPONDRE AVEC
JUSTESSE

Sans se laisser
emporter

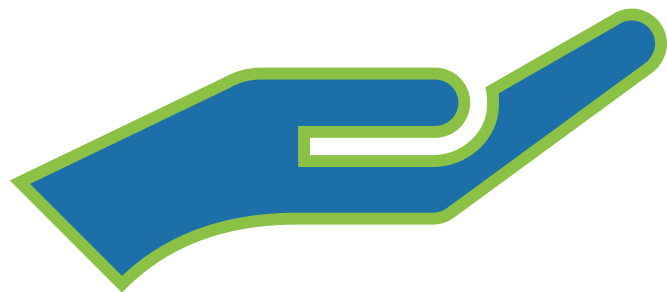


DES ÉVÈNEMENTS MARQUANTS



COVID-19





SE PERMETTRE LA VULNÉRABILITÉ: UNE FORME DE FORCE

Le principe de conservation d'énergie; on ne gaspille pas notre énergie psychique inutilement.

ON CONSERVE SON ÉNERGIE MENTALE

En reconnaissant ce qui est

En ne recadrant pas les coups durs comme des injustices qui nous visent directement

En n'amplifiant pas les événements négatifs



UNE INFLUENCE MAJEURE ET NOCIVE DANS NOTRE CULTURE: LE DISCOURS HYPERBOLIQUE

(Bonanno, 2021; Haslam & McGrath. 2020)

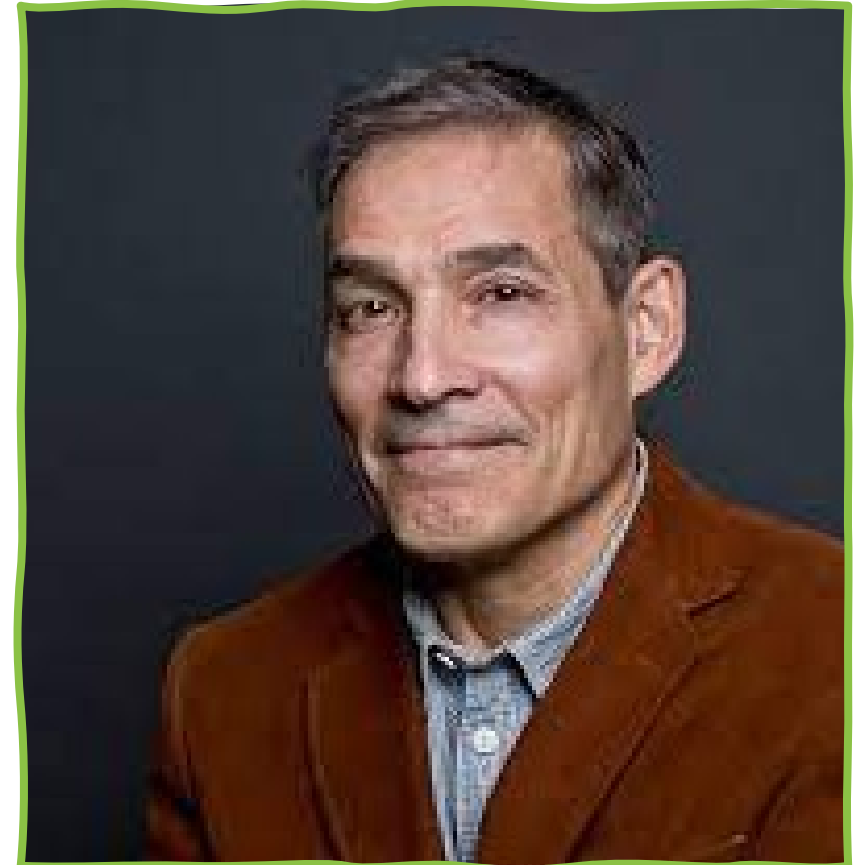
- Cultiver le drame
- Confondre la tragédie et l'événement frustrant
- Particulièrement dommageable en période de grande turbulence

ÉVIDENCES RÉCENTES

MÊME DANS DES CIRCONSTANCES
EXTRÊMES, LA RÉSILIENCE EST NON
SEULEMENT LA TRAJECTOIRE LA PLUS
FRÉQUENTE, C'EST AUSSI LA MAJORITÉ.

**“THE RESILIENCE TRAJECTORY IS NOT ONLY
MOST COMMON, IT’S THE MAJORITY.”**

(Bonanno, 2020, 2024)



SOUTENIR LA VIE AVEC BIENVEILLANCE

Dans son
épanouissement

LES EFFETS DE LA BIENVEILLANCE

L'ocytocine augmente.

Le cortisol diminue.

L'inflammation
diminue.

La tension artérielle
diminue.

La douleur diminue.

L'immunité va jusqu'à
doubler

L'humeur s'améliore et
se stabilise.

**Le meilleur facteur de
protection psychologique
connu.**

QU'EST-CE QUE LA BIENVEILLANCE ?

En recherche, la bienveillance se définit comme :

Une réponse *cognitive*, *affective* et *volitionnelle* face à la souffrance (la nôtre et celle d'autrui).

(Goetz et al. 2010; Dahl et al., 2015; Engen & Singer, 2016; Sinclair et al., 2016)

LE PROTOCOLE DE BIENVEILLANCE: UNE RÉPONSE SÉQUENTIELLE *(Klimecki et Singer, 2018)*

LA THÉORIE DE L'ESPRIT (réponse cognitive)

Être capable d'attribuer à l'autre des états mentaux (croyances, intentions, émotions) sur un mode plutôt analytique



L'EMPATHIE (réponse affective)

Être touché par l'expérience de l'autre

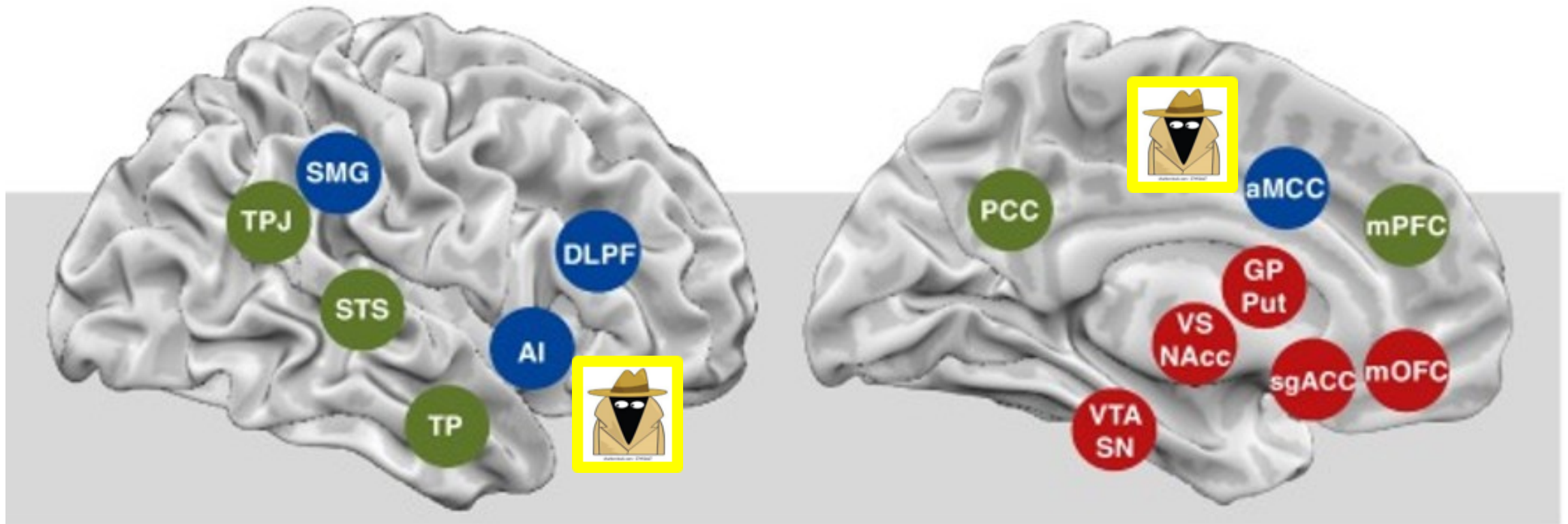


LA BIENVEILLANCE (réponse volitionnelle)

Être touché (empathie)
+
poser un geste, AGIR
(même minime)
et/ou formuler une intention de réconfort

EMPATHIE ET BIENVEILLANCE:

DES CIRCUITS NEURONAUX DISTINCTS ENGENDRANT DES ÉMOTIONS DISTINCTES

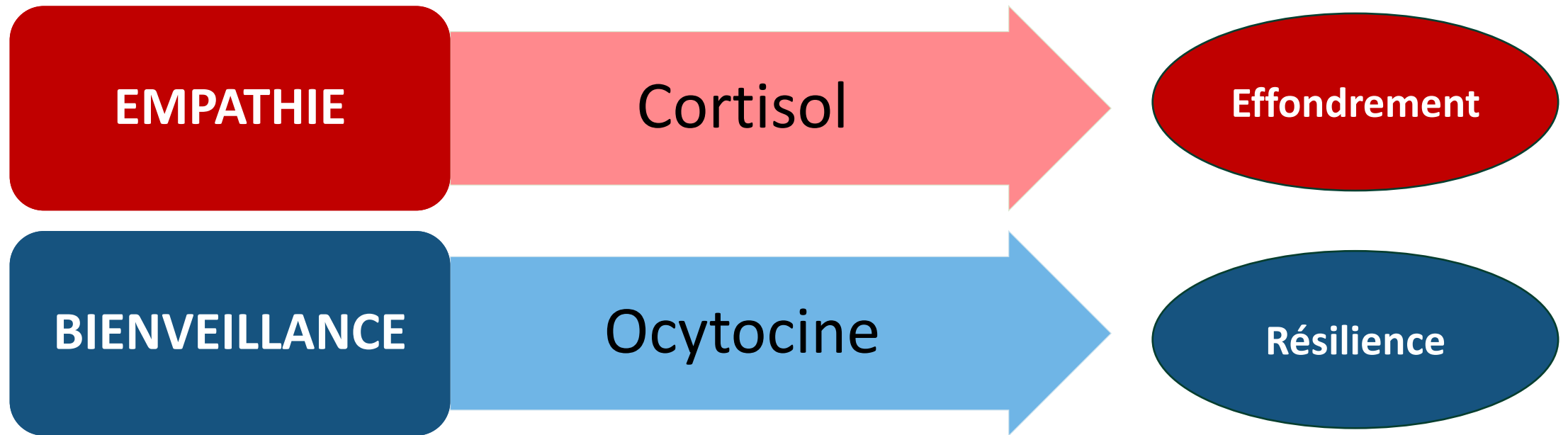


THÉORIE DE L'ESPRIT
EMPATHIE
BIENVEILLANCE

Current Opinion in Behavioral Sciences

(On the interaction of social affect and cognition: empathy, compassion and theory of mind (Preckel, K., Kanske, P. Singer. T. , Current opinion in behavioural sciences, 2018)

CHOISIR LE BON CARBURANT





LE CERVEAU: UN TRAIN EN MAL D'AIGUILLAGES

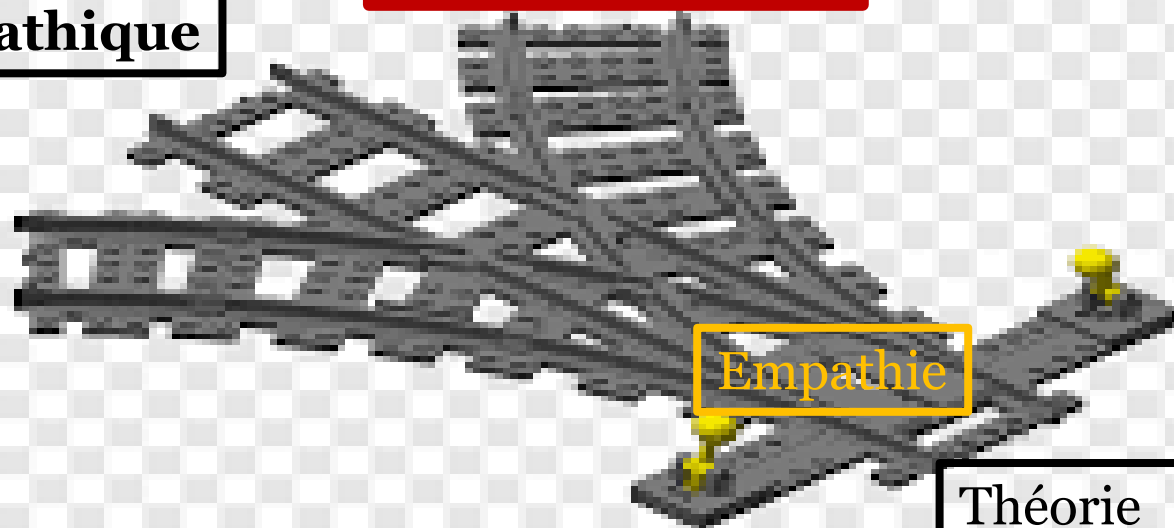
Détresse
empathique

Bienveillance et
autocompassion

Fermeture
affective

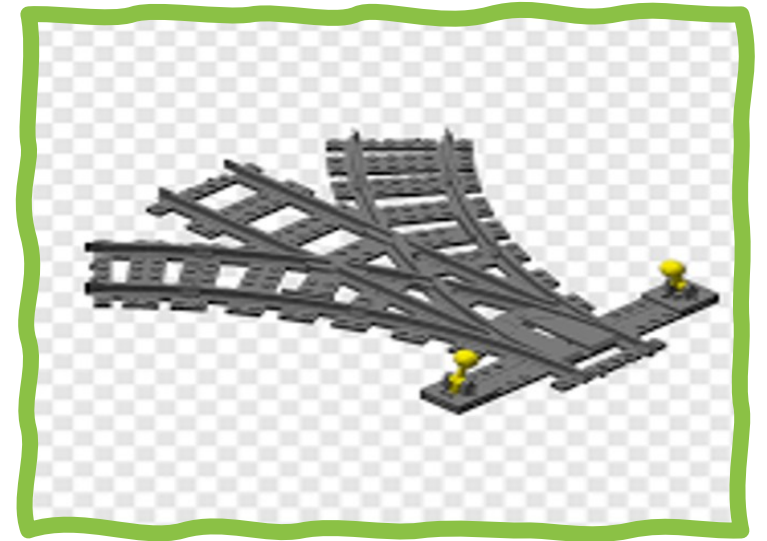
Empathie

Théorie
de l'esprit



LA QUESTION QUI PERMET L'AIGUILLAGE

Quel **réconfort**, même minime, puis-je
(**m'**)offrir dans l'ici et maintenant?



L'APPROCHE DE BIENVEILLANCE EN 40 SECONDES

(Trzeciak et Mazzarelli, 2019)



**30 SECONDES
AU DÉBUT DE
CONVERSATION**

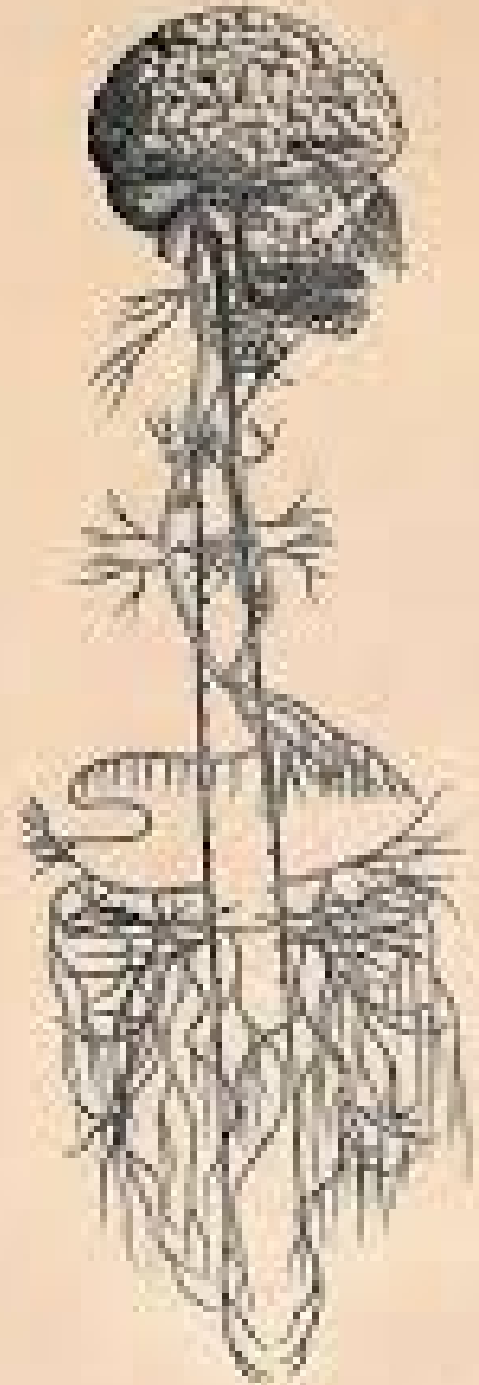
- 1. Explorer l'émotion:**
'Parle-moi de ce que tu vis, de ce que tu ressens.'
- 2. Valider, normaliser l'émotion:**
'C'est bien normal dans les circonstances.'
- 3. Se mettre au diapason affectif:**
J'essaie de mieux saisir l'émotion qui habite mon interlocuteur.
- 4. Se centrer sur le bien-être à offrir en identifiant une forme de réconfort:**
'Qu'est-ce que je pourrais faire pour l'aider?'

**10 SECONDES À
LA FIN**

- 5. Offrir un appui en continu à la fin de l'échange car la peur de l'abandon est un facteur clef:**
'C'est difficile aujourd'hui, mais je suis là pour toi et je vais être là pour toi. On va faire ce bout de chemin-là ensemble.'

COMMENT PUIS-JE
SAVOIR SI JE RESSENS
DE L'EMPATHIE OU DE
LA BIENVEILLANCE?

Mon corps me l'indique.

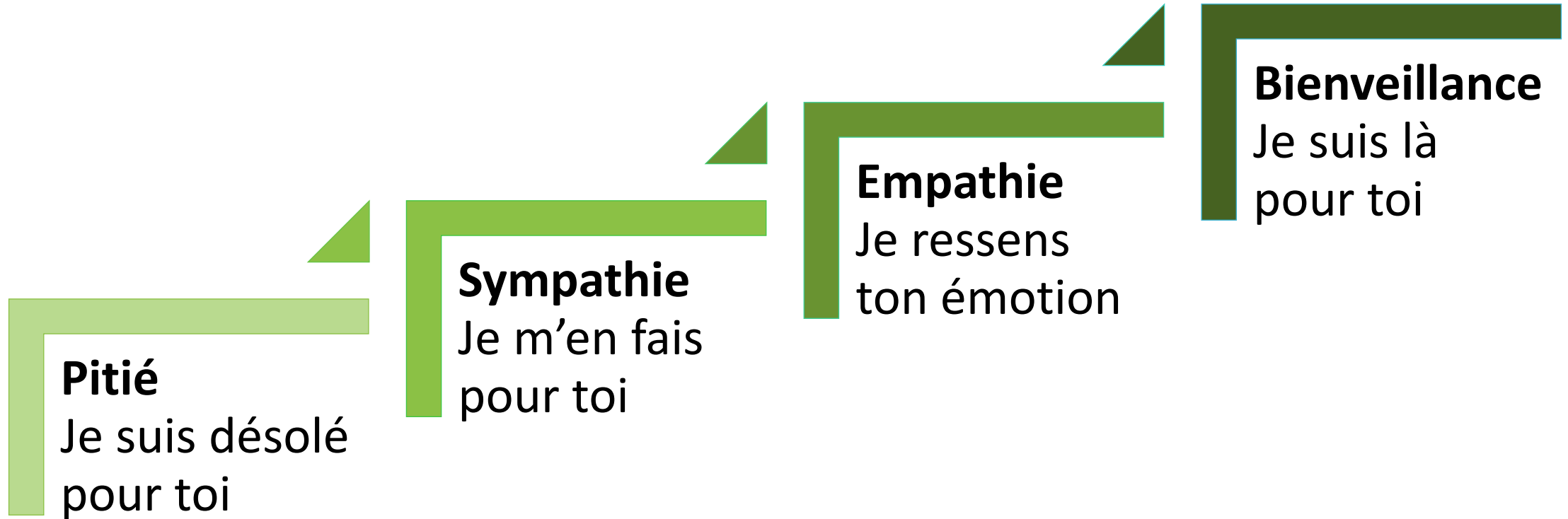


Si je ressens un serrement dans la poitrine et une tension musculaire accrue et si ma respiration s'accélère et devient superficielle, j'éprouve une empathie excessive.

Je dois alors prendre un recul, me centrer physiquement puis recadrer psychologiquement dans la bienveillance.

(Quel réconfort puis-je offrir?)

QUELLE ÉMOTION M'HABITE LORSQUE J'ACCOMPAGNE QUELQU'UN QUI ÉPROUVE UNE DIFFICULTÉ?



UN MOT SUR L'AUTOCOMPASSION



QU'EST-CE QUE L'AUTOCOMPASSION?

IL S'AGIT DE L'APTITUDE À « SE TRAITER AVEC BIENVEILLANCE, COMME ON LE FERAIT POUR UN AMI PROCHE... »

(NEFF, 2016; DAVIDSON, 2019)

CETTE APTITUDE SE DÉCLINE EN 3 TEMPS *(NEFF, 2016)*

1. *DOUCEUR ENVERS SOI-MÊME*
2. *CONSCIENCE DE NOTRE HUMANITÉ COMMUNE PLUTÔT QUE JUGEMENT ET ISOLEMENT LORSQU'ON FAIT UNE ERREUR*
3. *ÉVALUATION JUSTE PLUTÔT QUE SURIDENTIFICATION AUX LACUNES ET AUX ERREURS*



L'ACTION BIENVEILLANTE COMME OUTIL DE RÉSILIENCE: POUR SOI, POUR L'AUTRE, POUR LE MONDE

(Macy & Johnstone, 2022)

Tous les jours, j'extrais du monde des ressources précieuses pour combler mes besoins. Qu'est-ce que je redonne en échange?

REDONNER AU MONDE NOUS NOURRIT.

La grande question de Robin Wall
Kimmerer dans *Braiding Sweetgrass*:

CULTIVER LA GRATITUDE

Même dans
l'impermanence

LES ÉMOTIONS LES PLUS PROPICES À LA RÉSILIENCE: UNE TRIADE GAGNANTE DE GRATITUDE, DE BIENVEILLANCE ET D'ÉMERVEILLEMENT' (AWE)

De brèves expériences (environ 30 secondes) qui nous recalibrent sur-le-champ
(*Keltner, 2020*)

Des expériences fréquentes qui nous empêchent de nous perdre dans l'anxiété et le négativisme. Elles génèrent de la neuroplasticité positive. (*Keltner, 2020, 2024, 2025*)

Il ne s'agit pas de traits de caractère mais bien d'habiletés cultivables. (*Mascaro, 2016*)

La 'reprogrammation' prend environ 3 mois. (*Singer, 2018, 2022*)



QUAND ON EST AU FOND DU BARIL

Savourer et servir la
vie...
et le documenter

Des balises et non des dogmes

- **'No one to follow.
Nothing to teach.'**
- **À chacun son chemin.**



UN CADEAU POUR LA ROUTE: LES 5 QUESTIONS QUI FAÇONNENT LES CHOIX DES GRANDS RÉSILIENTS

Mon choix (d'attitude, de perspective, de travail, de conjoint...) me permettra-t-il

- D'être authentique? **Intégrité**
- De grandir? **Défi**
- De redonner autour de moi? **Sens et d'appartenance**
- D'avoir du **plaisir**? Présence, attention aux petits plaisirs sains qui construisent notre résilience
- *Et est-ce que je me donne le temps d'éprouver de la gratitude? (Émerveillement, awe)*

UN DERNIER OUTIL: LES MICRORÉSOLUTIONS

(Arnold, 2014; Clear, 2021)

ON ABANDONNE NOS RÉOLUTIONS
CAR ELLES REPOSENT SUR DE GRANDS
CHANGEMENTS QUI REQUIÈRENT DES
PRISES DE DÉCISION FRÉQUENTES, CE
QUI EST IRRITANT ET FATIGANT.
(DECISION FATIGUE)

LES MICRORÉSOLUTIONS SOLLICITENT
LES CENTRES-RÉFLEXES AU CERVEAU
PLUTÔT QUE LES AIRES DE PRISE DE
DÉCISION.

LES MICRORÉSOLUTIONS PORTENT
SUR LE FAIRE ET NON L'ÊTRE.

UN MENU DE TOUT PETITS PAS

DES MICRORÉSOLUTIONS POSSIBLES

1. La définition juste de la résilience: ne pas se taper sur le clou
2. Du temps de silence et de solitude: commencer par 5 minutes 2 fois/semaine
3. Noter 1 observation de beauté/bonté dans un carnet
4. Vérifier auprès d'autrui si on amplifie nos soucis quand on a un doute
5. Identifier les situations où on tend à faire un drame inutilement
6. Choisir de redonner consciemment et modestement 2 fois/semaine
7. Identifier là où l'on redonne, même si ça nous semble banal
8. Identifier les petits plaisirs sains qui nous nourrissent
9. Noter ce qui nous fait ressentir de la gratitude
10. Identifier ce qui nous émerveille et s'y exposer

QUELLE(S)
MICRORÉOLUTION(S)
ALLEZ-VOUS ADOPTER
AUJOURD'HUI?



SI L'ON DEVAIT RÉSUMER LES BALISES DES GRANDS RÉSILIENTS



Merci et bonne route dans la
bienveillance!

