# English version.

# [La version française suit.](#_Version_française.)

Resilience Strategies: Leadership Reflection on Supporting Employees

*Definitions:*

Psychologists define resilience as the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress—such as family and relationship problems, serious health problems, or workplace and financial stressors. As much as resilience involves “bouncing back” from these difficult experiences, it can also involve profound personal growth.

<https://www.apa.org/topics/resilience>

Resilience is the psychological quality that allows some people to be knocked down by the adversities of life and come back at least as strong as before. Rather than letting difficulties, traumatic events, or failure overcome them and drain their resolve, highly resilient people find a way to change course, emotionally heal, and continue moving toward their goals.

<https://www.psychologytoday.com/ca/basics/resilience>

*The Importance of Resilience in the Workplace*

#### Resilient people don't wallow or dwell on failures; they acknowledge the situation, they are flexible, adapt to new and different situations, learn from experience and their mistakes, are optimistic and ask for help when they need it, and then move forward.

According to the research of leading psychologist, Susan Kobasa, there are three elements that are essential to resilience:

1. **Challenge** – Resilient people view a difficulty as a challenge, not as a paralyzing event. They look at their failures and mistakes as lessons to be learned from, and as opportunities for growth. They don't view them as a negative reflection on their abilities or self-worth.
2. **Commitment** – Resilient people are committed to their lives and their goals, and they have a compelling reason to get out of bed in the morning. Commitment isn't just restricted to their work – they commit to their relationships, their friendships, the causes they care about, and their religious or spiritual beliefs.
3. **Personal Control** – Resilient people spend their time and energy focusing on situations and events that they have control over. Because they put their efforts where they can have the most impact, they feel empowered and confident. Those who spend time worrying about uncontrollable events can often feel lost, helpless, and powerless to take action.

<https://www.headsup.org.au/training-and-resources/news/2018/08/17/the-role-of-resilience-in-the-workplace>

<https://www.mindtools.com/pages/article/resilience.htm>

*Instructions:*

The following are tips and strategies known to help individuals improve their resilience.

First, in your role as leader, review each one of following the tips and consider how you may already be supporting your employees to improve their resilience.

Next, consider areas where you might be willing or able to support your employees even more to improve their resilience.

| **Tip for Improving Resilience** | **Ideas/Suggestions** | **I Am Already Doing This to Support My Employees** | **Additional Ideas I Would Like to Try to Support My Employees** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Get connected.**  | Building strong, positive relationships with loved ones and friends can provide you with needed support and acceptance in good and bad times. Establish other important connections by volunteering or joining a faith or spiritual community. |  |  |
| **Make every day meaningful.**  | Do something that gives you a sense of accomplishment and purpose every day. Set goals to help you look toward the future with meaning. |  |  |
| **Learn from experience.**  | Think of how you've coped with hardships in the past. Consider the skills and strategies that helped you through difficult times. You might even write about past experiences in a journal to help you identify positive and negative behavior patterns — and guide your future behavior. |  |  |
| **Remain hopeful.** | You can't change the past, but you can always look toward the future. Accepting and even anticipating change makes it easier to adapt and view new challenges with less anxiety. |  |  |
| **Practice mindfulness.**  | Mindful journaling, yoga, and other spiritual practices like prayer or meditation can also help people build connections and restore hope, which can prime them to deal with situations that require resilience. When you journal, meditate, or pray, ruminate on positive aspects of your life and recall the things you’re grateful for, even during personal trials. |  |  |
| **Augment your internal locus of control.** | A locus of control can be internal—meaning that an individual perceives that they are in control of what happens to them—or external, meaning that an individual attributes all that happens to them to external factors. An internal locus of control is tied to greater resilience.Explore and understand all the feelings, reactions, situations, events, etc. over which you do have control. |  |  |
| **Help others.** | Whether you volunteer with a local homeless shelter or simply support a friend in their own time of need, you can garner a sense of purpose, foster self-worth, connect with other people, and tangibly help others, all of which can empower you to grow in resilience. |  |  |
| **Take care of yourself.** | Tend to your own needs and feelings. Participate in activities and hobbies you enjoy. Include physical activity in your daily routine. Get plenty of sleep. Eat a healthy diet. Practice stress management and relaxation techniques, such as yoga, meditation, guided imagery, deep breathing or prayer.Remember to explore all four aspects of taking care of yourself: physical, emotional/psychological, spiritual, and social. |  |  |
| **Be proactive.** | Don't ignore your problems. Instead, figure out what needs to be done, make a plan, and take action. Although it can take time to recover from a major setback, traumatic event or loss, know that your situation can improve if you work at it. |  |  |
| **Seek professional advice.** | Becoming more resilient takes time and practice. If you don't feel you're making progress — or you don't know where to start — consider talking to a mental health professional. With guidance, you can improve your resiliency and mental well-being. |  |  |
| **Practice reducing your cortisol (stress hormones) by boosting your endorphins (“happiness” hormones).***It’s not a coincidence that the ideas for improving resilience, listed above, are frequently repeated in this section* | <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-cortisol#1><https://www.medicalnewstoday.com/articles/320839#boosting-endorphins>Examples: *(consider activities that blend several ideas at once, like watching a comedy and laughing with friends, or participating in group sports or exercise classes.)** Cut out caffeine, or consume less.
* Drink more (green) tea.
* Reduce your sugar intake
* Avoid or limit alcohol intake when you're stressed.
* Stay hydrated.
* Stick to a regular eating schedule.
* Get a good night's sleep.
* Laugh. The more the better.
* Break a sweat. / Exercise.
* Get a massage. Acupuncture.
* Aromatherapy
* Take a walk outside. / Commune with nature.
* Meditate. Do yoga. Pray.
* Journaling.
* Eat more cortisol-lowering foods./ Eat dark chocolate and spicy foods.
* Watch a comedy / drama – something that stirs your emotionally.
* Perform a random act of kindness. / Volunteer.
* Make music.
* Get some sun.
* Take a hot bath.
* Consult a therapist, spiritual guide, professional assistance.
 |  |  |

# Version française.

# [The English version precedes.](#_English_version.)

Stratégies de résilience : réflexion du leadership sur le soutien aux employés

Définitions :

Les psychologues définissent la résilience comme le processus permettant de bien s'adapter face à l'adversité, à un traumatisme, à une tragédie, à des menaces ou à des sources de stress importantes, telles que des problèmes familiaux et relationnels, de graves problèmes de santé ou des facteurs de stress professionnels et financiers. Autant la résilience implique de « rebondir » après ces expériences difficiles, autant elle peut également impliquer une profonde croissance personnelle.

<https://www.apa.org/topics/resilience>

La résilience est la qualité psychologique qui permet à certaines personnes d’être terrassées par les adversités de la vie et d’en revenir au moins aussi fortes qu’avant. Plutôt que de laisser les difficultés, les événements traumatisants ou les échecs les surmonter et épuiser leur détermination, les personnes très résilientes trouvent un moyen de changer de cap, de guérir émotionnellement et de continuer à avancer vers leurs objectifs.

<https://www.psychologytoday.com/ca/basics/resilience>

*L'importance de la résilience en milieu de travail*

Les personnes résilientes ne se vautrent pas et ne s'attardent pas sur les échecs ; ils reconnaissent la situation, ils sont flexibles, s'adaptent à des situations nouvelles et différentes, apprennent de l'expérience et de leurs erreurs, sont optimistes et demandent de l'aide lorsqu'ils en ont besoin, puis avancent.

Selon les recherches de la psychologue Susan Kobasa, trois éléments sont essentiels à la résilience :

1. **Défi** – Les personnes résilientes voient une difficulté comme un défi et non comme un événement paralysant. Ils voient leurs échecs et leurs erreurs comme des leçons à tirer et comme des opportunités de croissance. Ils ne les voient pas comme un reflet négatif de leurs capacités ou de leur estime de soi.
2. **Engagement** – ​​Les personnes résilientes sont engagées dans leur vie et leurs objectifs, et elles ont une raison impérieuse de se lever le matin. L'engagement ne se limite pas à leur travail : ils s'engagent dans leurs relations, leurs amitiés, les causes qui leur tiennent à cœur et leurs croyances religieuses ou spirituelles.
3. **Contrôle personnel** – Les personnes résilientes consacrent leur temps et leur énergie à se concentrer sur des situations et des événements sur lesquels elles ont un contrôle. Parce qu'ils concentrent leurs efforts là où ils peuvent avoir le plus d'impact, ils se sentent responsabilisés et confiants. Ceux qui passent du temps à s'inquiéter d'événements incontrôlables peuvent souvent se sentir perdus, impuissants et impuissants à agir.

<https://www.headsup.org.au/training-and-resources/news/2018/08/17/the-role-of-resilience-in-the-workplace>

<https://www.mindtools.com/pages/article/resilience.htm>

*Instructions:*

Voici des conseils et des stratégies connus pour aider les individus à améliorer leur résilience. Tout d’abord, dans votre rôle de leader, passez en revue chacun des conseils suivants et réfléchissez à la manière dont vous aidez peut-être déjà vos employés à améliorer leur résilience. Ensuite, pensez aux domaines dans lesquels vous pourriez être disposé ou capable de soutenir encore plus vos employés pour améliorer leur résilience.

| **Conseil pour améliorer la résilience** | **Idées/Suggestions** | **Je le fais déjà pour soutenir mes employés** | **Idées supplémentaires que j'aimerais essayer pour soutenir mes employés** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Connectez-vous.** | Bâtissez des relations solides et positives avec vos proches et vos amis peut vous apporter le soutien et l’acceptation dont vous avez besoin dans les bons comme dans les mauvais moments. Établissez d'autres liens importants en faisant du bénévolat ou en vous joignant à une communauté religieuse ou spirituelle. |  |  |
| **Donnez du sens à chaque jour.** | Faites quelque chose qui vous donne un sentiment d'accomplissement et de but chaque jour. Fixez-vous des objectifs pour vous aider à regarder l'avenir avec du sens. |  |  |
| **Apprenez de l’expérience.** | Pensez à la façon dont vous avez géré les difficultés dans le passé. Considérez les compétences et les stratégies qui vous ont aidé à traverser des moments difficiles. Vous pouvez même écrire sur vos expériences passées dans un journal pour vous aider à identifier les modèles de comportement positifs et négatifs et guider votre comportement futur. |  |  |
| **Gardez espoir.** | Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez toujours regarder vers l’avenir. Accepter, voire anticiper le changement, permet de s’adapter plus facilement et de saisir les nouveaux défis avec moins d’anxiété. |  |  |
| **Pratiquez la pleine conscience.** | La tenue d'un journal de pleine conscience, le yoga et d'autres pratiques spirituelles comme la prière ou la méditation peuvent aussi aider les gens à établir des liens et à retrouver l'espoir, ce qui peut les préparer à faire face à des situations qui requièrent de la résilience. Lorsque vous écrivez, méditez ou priez, réfléchissez aux aspects positifs de votre vie et rappelez-vous les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, même pendant les épreuves personnelles. |  |  |
| **Augmentez votre emplacement de contrôle interne.** | Un lieu de contrôle peut être interne – c’est-à-dire qu’un individu perçoit qu’il contrôle ce qui lui arrive – ou externe, ce qui signifie qu’un individu attribue tout ce qui lui arrive à des facteurs externes. Un lieu de contrôle interne est lié à une plus grande résilience. Explorez et comprenez tous les sentiments, réactions, situations, événements, etc. |  |  |
| **Aidez les autres.** | Que vous fassiez du bénévolat auprès d'un refuge local pour sans-abri ou que vous souteniez simplement un ami en cas de besoin, vous pouvez acquérir un sens du but, développer votre estime de soi, vous connecter avec d'autres personnes et aider concrètement les autres, ce qui peut vous permettre de grandir en résilience. |  |  |
| **Prenez soin de vous.** | Prenez soin de vos propres besoins et sentiments. Participez à des activités et à des passe-temps que vous aimez. Incluez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Dormez suffisamment. Adoptez une alimentation saine. Pratiquez des techniques de gestion du stress et de relaxation, comme le yoga, la méditation, l'imagerie guidée, la respiration profonde ou la prière. N'oubliez pas d'explorer les quatre aspects de la prise en charge de vous-même : physique, émotionnel/psychologique, spirituel et social. |  |  |
| **Soyez proactif.** | N'ignorez pas vos problèmes. Au lieu de cela, déterminez ce qui doit être fait, élaborez un plan et agissez. Même si ça prend du temps pour se remettre d'un revers majeur, d'un événement traumatisant ou d'une perte, sachez que votre situation peut s'améliorer si vous y travaillez. |  |  |
| **Demandez conseil à un professionnel.** | Devenir plus résilient prend du temps et de la pratique. Si vous ne sentez pas de progrès ou si vous ne savez pas par où commencer, envisagez d'en parler à un professionnel de la santé mentale. Avec des conseils, vous pouvez améliorer votre résilience et votre bien-être mental. |  |  |
| **Entraînez-vous à réduire votre cortisol** *(hormones du stress)* **en augmentant vos endorphines** *(hormones du « bonheur »).**Ce n’est pas une coïncidence si les idées pour améliorer la résilience, énumérées ci-dessus, sont fréquemment répétées dans cette section.* | [Qu’est-ce que le cortisol, appelé hormone du stress ? | Santé Magazine](https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/cortisol-tout-savoir-sur-lhormone-du-stress-946851)[Comment booster ses hormones du bonheur ?](https://www.apivia.fr/actualites/toute-l-actu/booster-ses-hormones-du-bonheur/#:~:text=%E2%80%93%20Pratiquer%20une%20activit%C3%A9%20physique%20r%C3%A9guli%C3%A8re,lib%C3%A8rent%20le%20plus%20d%27endorphines.&text=Bon%20%C3%A0%20savoir%20et%20%C3%A0,le%20stress%20et%20la%20d%C3%A9prime.)Exemples : *(pensez à des activités qui mélangent plusieurs idées à la fois, comme regarder une comédie et rire avec des amis, ou participer à des sports de groupe ou à des cours d'exercices.)* * Éliminez la caféine ou consommez-en moins.
* Buvez plus de thé (vert).
* Réduisez votre consommation de sucre
* Évitez ou limitez votre consommation d'alcool lorsque vous êtes stressé.
* Restez hydraté.
* Respectez un horaire de repas régulier.
* Passez une bonne nuit de sommeil.
* Riez. Plus il y en a, mieux c'est.
* Transpirez. / Exercice.
* Faites-vous masser. Acupuncture.
* Aromathérapie
* Promenez-vous dehors. / Communier avec la nature.
* Méditez. Faites du yoga. Prier.
* Écrivez dans votre journal.
* Mangez plus d'aliments qui réduisent le cortisol./ Mangez du chocolat noir et des aliments épicés.
* Regardez une comédie/un drame – quelque chose qui vous touche émotionnellement.
* Faites un geste de gentillesse aléatoire. / Bénévole.
* Faites de la musique.
* Prenez du soleil.
* Prenez un bain chaud.
* Consultez un thérapeute, un guide spirituel, une assistance professionnelle.
 |  |  |

*Autres références en français :*

[Renforcer la résilience dans le milieu de travail – Développer les compétences requises pour améliorer la résilience organisationnelle](https://www.biotalent.ca/fr/articles/renforcer-la-resilience-dans-le-milieu-de-travail-developper-les-competences-requises-pour-ameliorer-la-resilience-organisationnelle/)

[Réduire le stress et renforcer la résilience : Une stratégie gagnante pour un bien-être et une performance durable au travail](https://www.lesaffaires.com/contenus-partenaires/atteignez-vos-cibles-de-performance-2/reduire-le-stress-et-renforcer-la-resilience-une-strategie-gagnante-pour-un-bien-etre-et-une-performance-durable-au-travail/)

[La résilience – pour les équipes](https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/la-resilience-pour-les-equipes)

[5 manières de créer une équipe résiliente](https://www.getmaple.ca/fr/blog/5-manieres-de-creer-une-equipe-resiliente/)

[La résilience au travail - Bâtir une équipe forte et saine (TRN4-J09)](https://www.csps-efpc.gc.ca/tools/jobaids/resilience-work-fra.aspx)