

---

# La résilience pour maintenir le CAP



**Benoit Chalifoux**

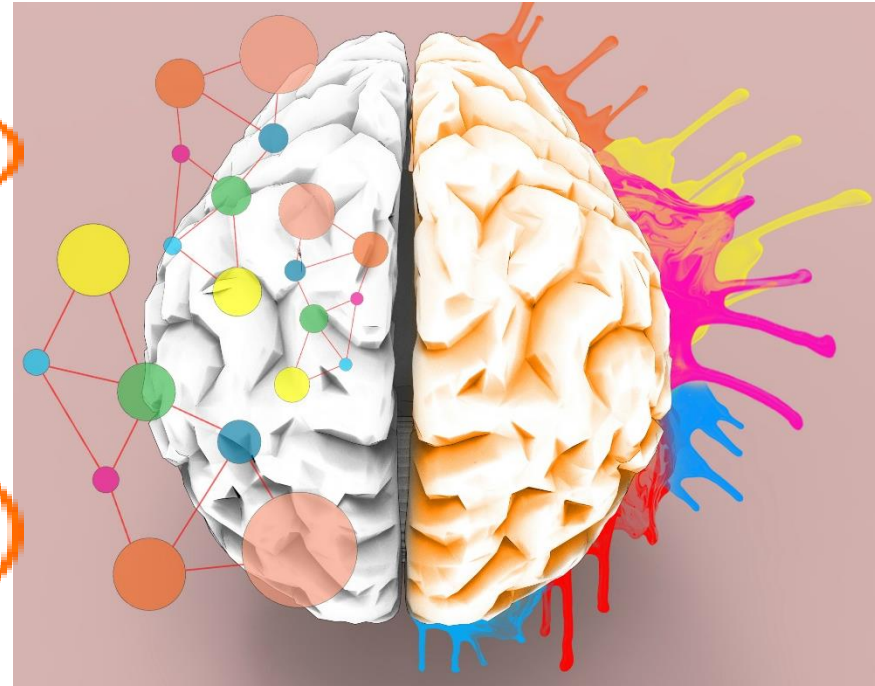
# Les 10 principales compétences du futur

---

## En 2025

---

1. Pensée analytique
2. Résilience, flexibilité et agilité
3. Leadership et influence sociale
4. Pensée créative
5. Motivation et conscience de soi
6. Littératie technologique
7. Empathie et écoute active
8. Curiosité et apprenant à vie
9. Gestion des talents
10. Orientation service à la clientèle



# Contenu détaillé de la conférence

---

## **Introduction**

Ce que les enfants peuvent nous apprendre

## **La résilience et ses facteurs de protection**

Qu'est-ce que la résilience?

Des facteurs de protection

## **Conclusion**

Les effets extraordinaires d'un geste de générosité



# Qui suis-je?

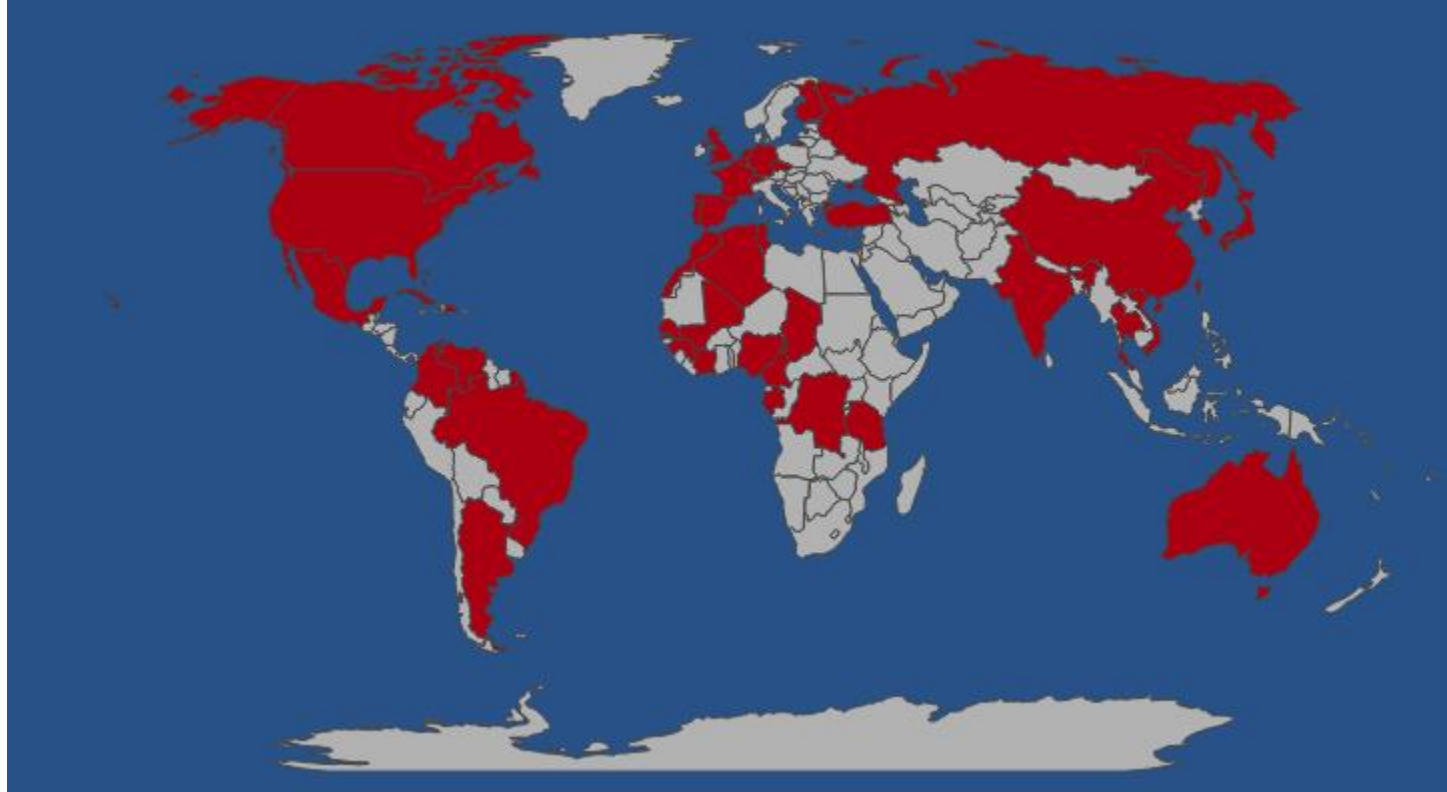






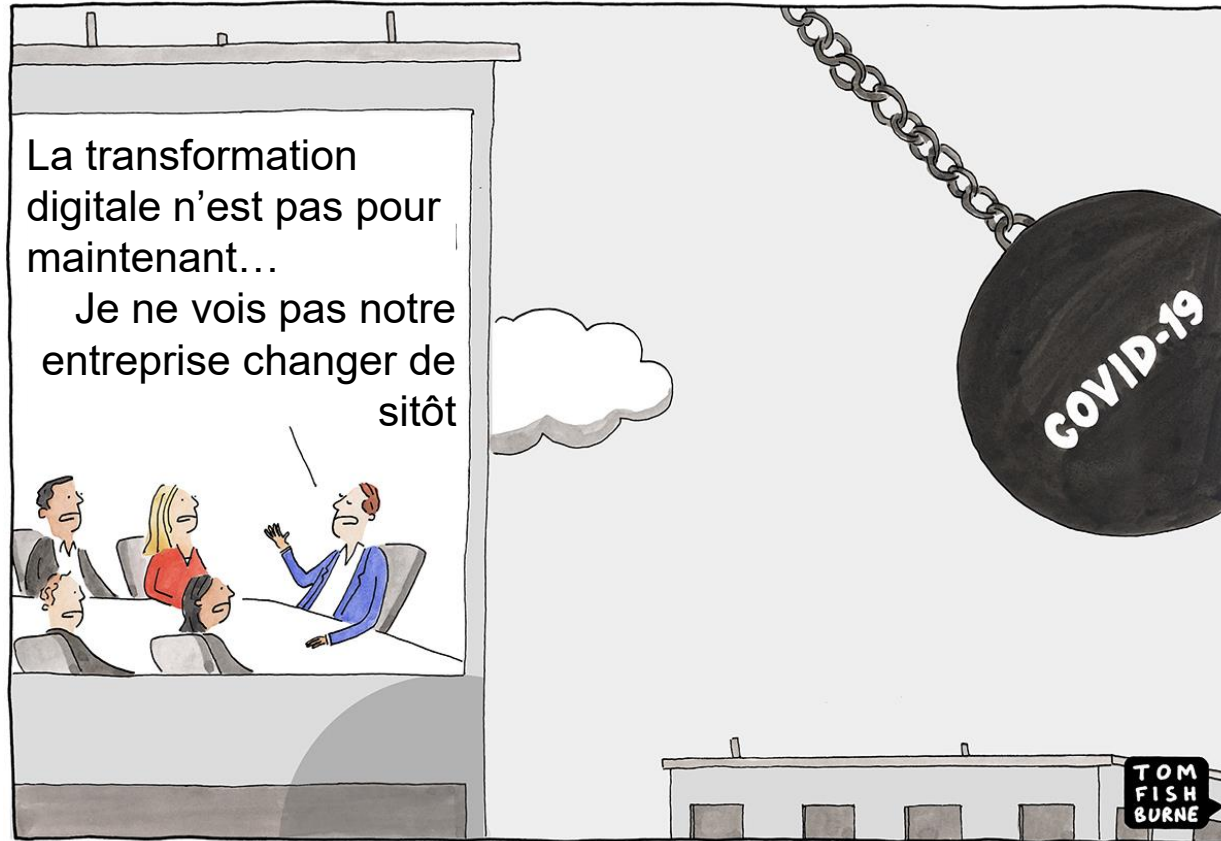
# Responsable des relations internationales





Source : <http://douweosinga.com/projects/visited?region=world>

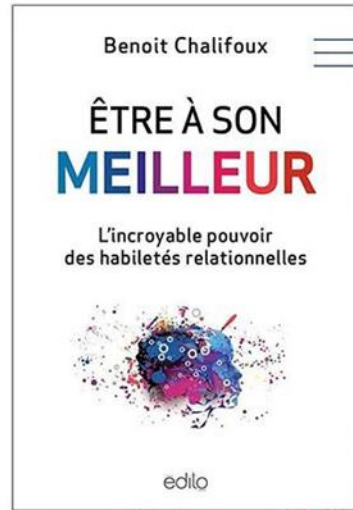
# Derrière une crise se trouve...





# Parfois, un merveilleux malheur!

---



Note : Inspiré du titre du livre du psychiatre Boris Cyrulnik

# Conférencier



# Qui suis-je?



# Ce que mes enfants m'ont appris...

---





# Le moteur de la résilience chez les enfants

---



# La résilience pour faire face à l'adversité

---

Qu'évoque pour vous la résilience?



## **Capacité d'entreprendre un nouveau départ après un traumatisme.**

– Boris Cyrulnik, PhD. –

Neurologue, psychiatre psychanalyste et auteur

**La résilience est la capacité d'un être  
humain ou d'un groupe à faire face à des  
expériences difficiles, à en sortir renforcé et  
à croître.**

– Stefan Vanistendael, PhD. –

Sociologue et auteur

# Ce que le *kintsugi* nous enseigne sur la résilience

---





# Des facteurs de protection importants

---

1. L'optimisme réaliste
2. La souplesse cognitive
3. Donner du sens
4. Un facteur déterminant



# Des facteurs de protection importants

---

- 1. L'optimisme réaliste**
2. La souplesse cognitive
3. Donner du sens
4. Un facteur déterminant



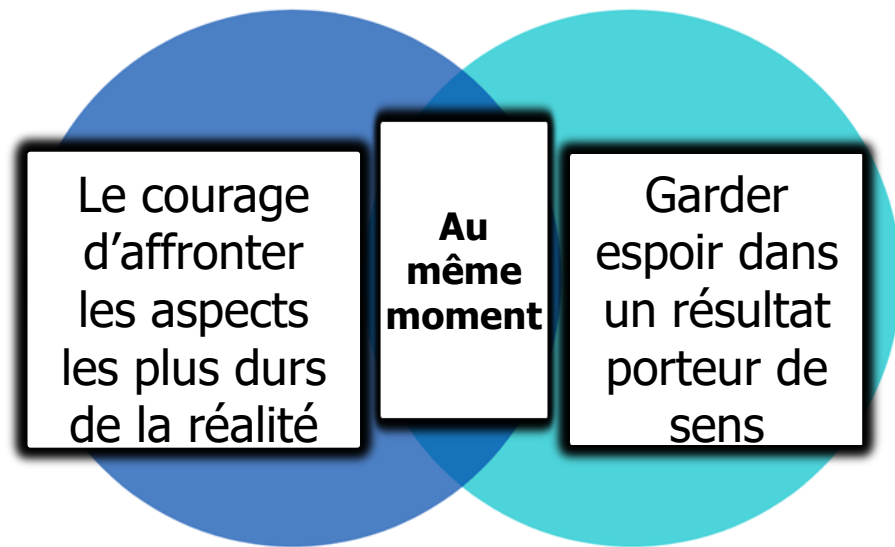
# 1) L'optimisme réaliste

---



# Le paradoxe de l'officier James B. Stockdale

---





# Votre optimisme lucide au service des autres

---



# Des facteurs de protection importants

---

1. L'optimisme réaliste
- 2. La souplesse cognitive**
3. Donner du sens
4. Un facteur déterminant



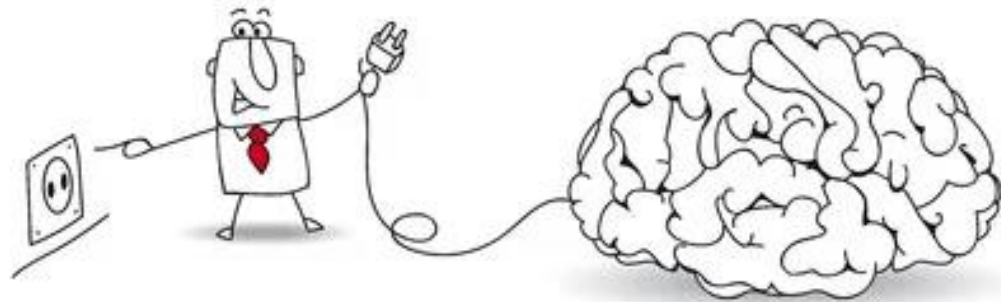
## 2) La souplesse cognitive

---



# L'importance de la réflexion

---





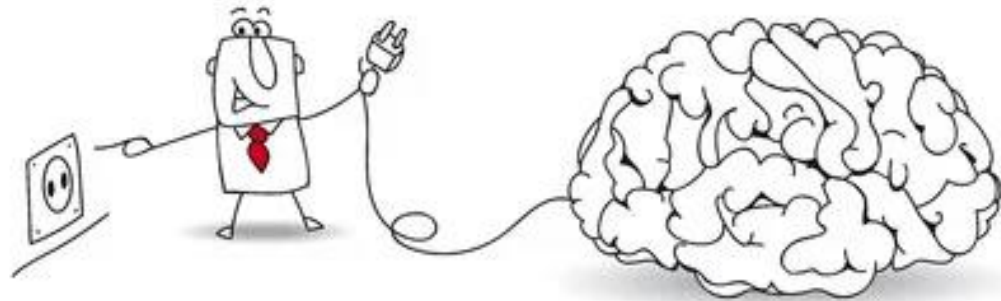
**“Nous n'apprenons pas de  
l'expérience, nous apprenons en  
réfléchissant sur l'expérience.”**

– John Dewey, PhD. –

Psychologue, philosophe et auteur

# La réflexion pour élargir ses perspectives

---



Pensée  
figée



Pensée  
flexible

Faire bien  
la tâche



Faire la  
bonne tâche

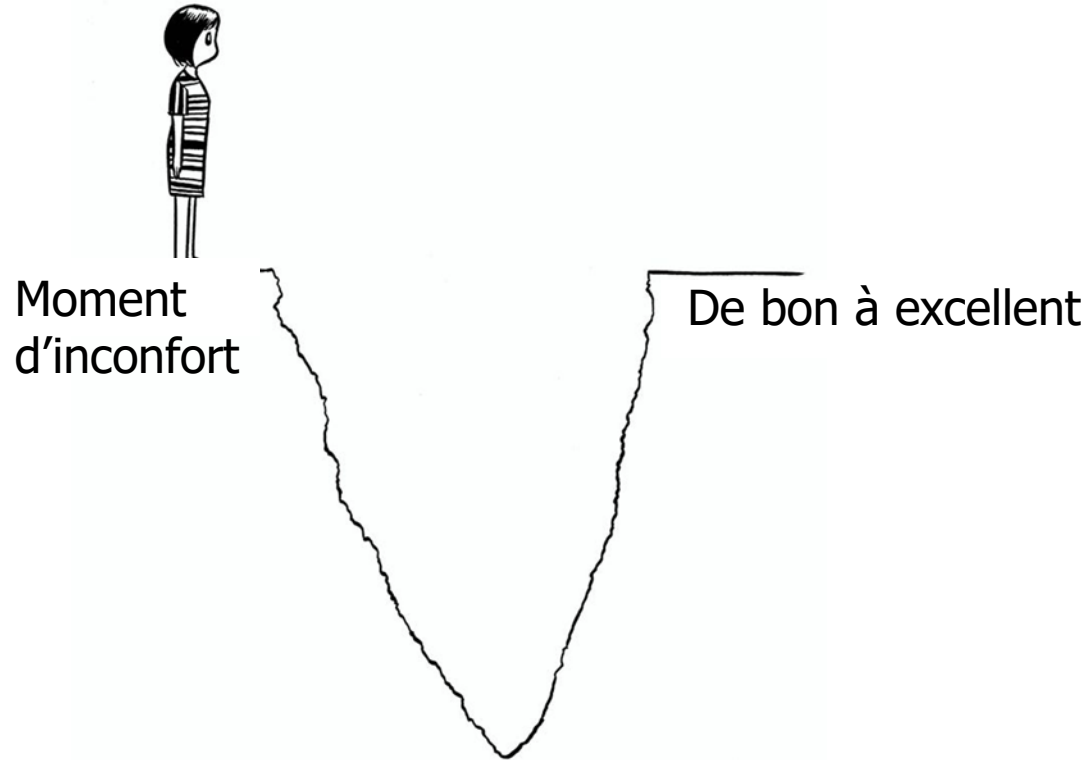
Rigidité



Rigueur

# Normaliser l'inconfort

---



# Normaliser l'inconfort

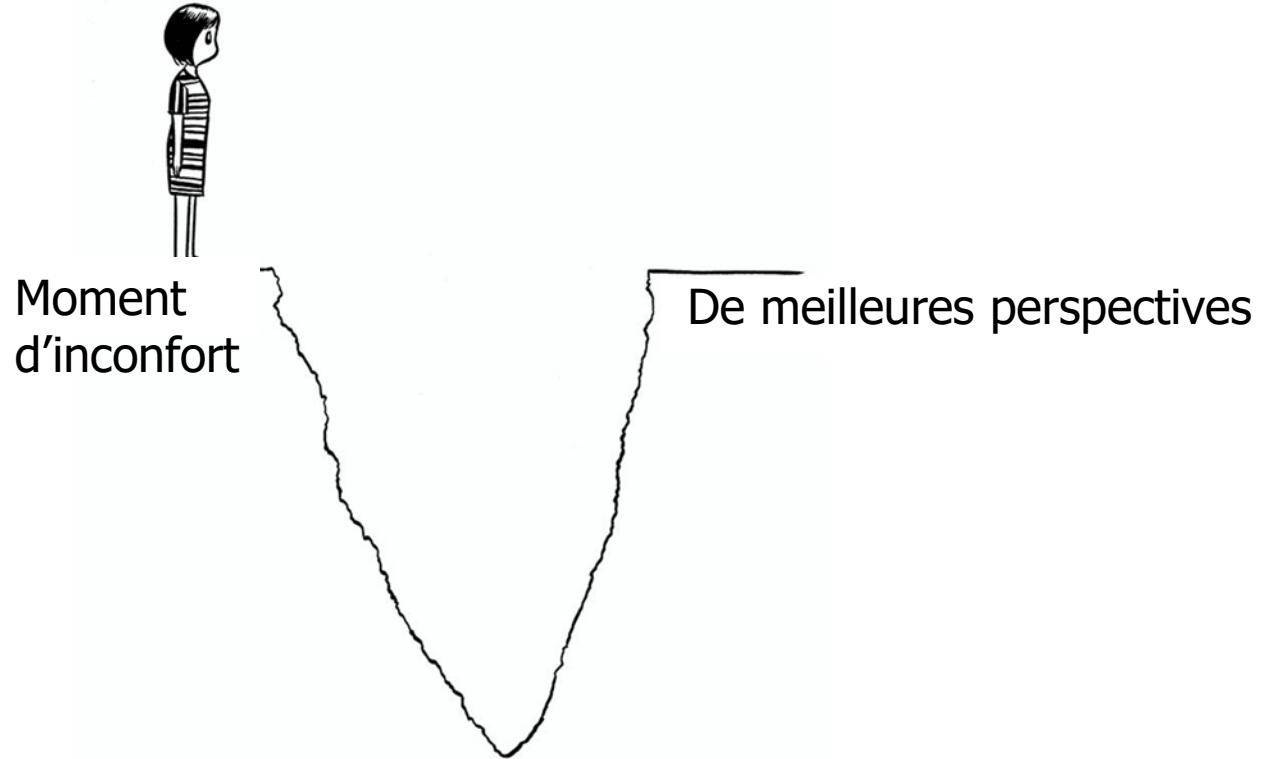
---





# L'inconfort est souvent plus court que prévu

---



# Des facteurs de protection importants

---

1. L'optimisme réaliste
2. La souplesse cognitive
- 3. Donner du sens**
4. Un facteur déterminant



### 3. Donner du sens: Linda du Château Madelinot

---



**MOTIVATION  
INTRINSEQUE**

*JE VEUX LE  
FAIRE*



*JE DOIS  
LE FAIRE*

**MOTIVATION  
EXTRINSEQUE**

# Un exemple de question remplie de sens!

---

Quels sont les moments où vous vous sentez vraiment vous-même et/ou pleinement épanouis dans votre rôle (au travail) ?

### 3) Donner du sens

---

Parfois, cela signifie jouer avec une réalité qui nous dépasse.





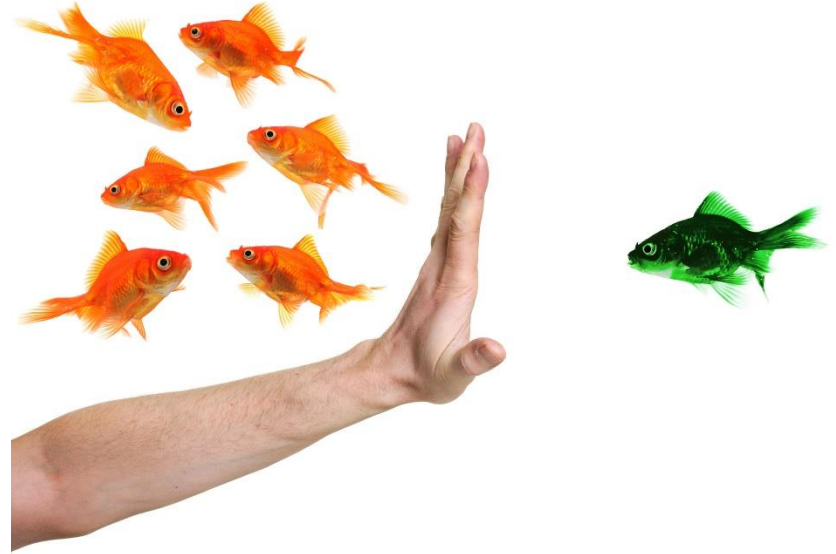
# Les 3 P à éviter lors d'un traumatisme

---

**P**ervasiveness (l'omniprésence)

**P**ermanence

**P**ersonnalisation (culpabilité)

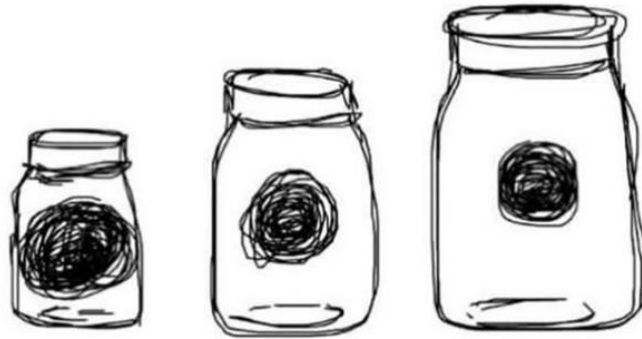


**“L'impact des événements négatifs sont importants, mais la façon dont nous nous adaptons l'est encore plus. ”**

– Adam Grant, PhD. –  
Professeur, conférencier et auteur

**La douleur ne disparaît pas  
La douleur ne diminue pas  
La douleur demeure**

**Et nous grandissons...**



## 4. Un facteur déterminant

---

1. L'optimisme réaliste
2. La souplesse cognitive
3. Donner du sens
- 4. Cultiver des relations  
interpersonnelles  
positives**



**“L’un des principaux facteurs  
prédictifs d’une longue vie en bonne  
santé est le nombre de relations  
sociales positives que  
vous cultivez au quotidien. ”**

– Wendy Suzuki, PhD. –  
Neuroscientifique, professeure et autrice



# Point de vigilance qui peut altérer votre résilience



# Cultiver des relations interpersonnelles positives

---

Faites l'inventaire de vos interactions

Multiplier les interactions positives

Capter la mémoire de ses interactions positives



**“Dans les moments difficiles, le facteur de protection crucial concerne le réseau social de soutien. ”**

– Stéphane Guay, PhD. –

Psychologue et chercheur à l'Université de Montréal

# Dans les moments difficiles: la présence d'un tuteur

---



# Parfois, un tuteur inattendu...

---



Source: Boris Cyrulnik, PhD.





# Les effets extraordinaires d'un geste de générosité

---

- Offrir quelque chose
- Son expertise
- Son attention
- Un simple sourire
- **Un compliment**



**“Les gens oublieront ce que vous  
avez dit, ils oublieront ce que vous  
avez fait, mais n’oublieront jamais ce  
que vous leur avez fait ressentir”**

**– Maya Angelou –**

Écrivaine, poète, essayiste, actrice, professeure et activiste.

# Un geste de générosité désintéressé par jour...

---

