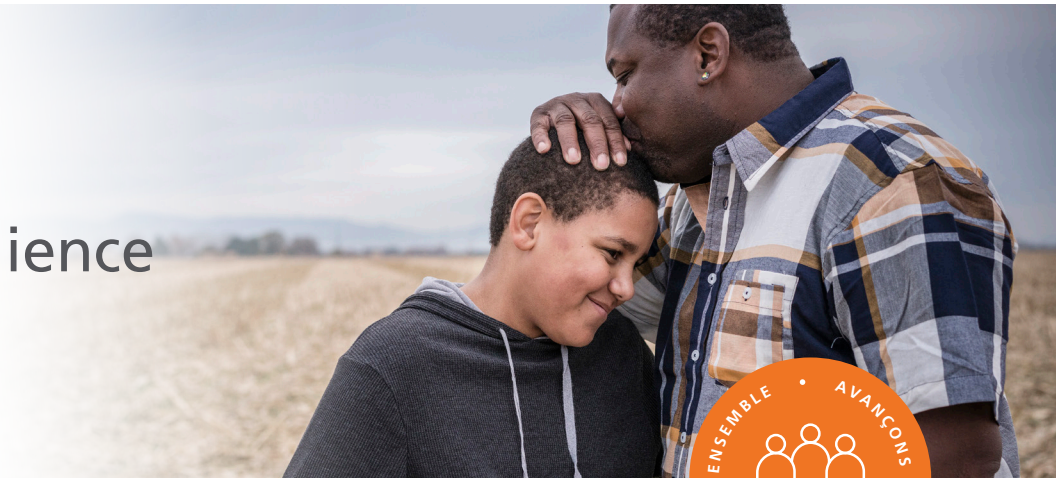


PODCAST –  
AVANÇONS ENSEMBLE :

# Cultiver la résilience émotionnelle



DR DYLAN ROSS



DR RICK HANSON

Lors du deuxième épisode du podcast de Optum Avançons ensemble, le Dr Dylan Ross s'est entretenu avec le Dr Rick Hanson. Le Dr Hanson est psychologue, chargé de recherche principal auprès de University of California Berkeley au Greater Good Science Center ; il est également un écrivain à succès. Ils ont abordé le sujet de la culture de la résilience émotionnelle à l'heure de la COVID-19 et particulièrement comment l'entretenir. Cela inclut l'utilisation de trois forces intérieures : la ténacité, la compassion et la gratitude.

## Points saillants :

- La résilience nous aide à gérer les défis de la vie et contribue à notre bien-être général. Elle est constituée d'une variété de forces intérieures : Ténacité, compassion et gratitude.
- La neuroplasticité positive est une manière de modifier graduellement son cerveau en l'améliorant. Vous pouvez connecter ces trois traits et forger votre résilience.
- Pour forger ces forces intérieures, concentrez-vous en pleine conscience sur des expériences particulières.

## Ténacité :

- La ténacité est un sentiment irréductible de détermination, fortitude ou impétuosité.
- Deux qualités de la ténacité sont la détermination et la force.
- Pour forger votre ténacité, commencez par revisiter une expérience. Pensez à un moment où vous vous êtes senti(e) déterminé(e) ou fort(e). Puis absorbez cette expérience. Laissez-la pénétrer en vous sur plusieurs respirations. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez de bon. Cela permettra de créer une modification physique permanente de votre cerveau.

### Compassion :

- La compassion est constituée de deux qualités : une empathie à l'égard de la souffrance de l'autre et un désir de l'aider.
- Faire preuve d'autocompassion est un facteur essentiel de la résilience. Mais il est souvent plus difficile de faire preuve de compassion envers soi-même qu'envers les autres.
- Pour développer cette compassion, utilisez les mots « comme moi ». Par exemple, « comme moi, tu te fais du souci pour les enfants ». Vous pouvez aussi y ajouter les mots « comme les autres ». Par exemple, « comme les autres, je suis stressé(e) en ce moment ». Cela peut créer une idée d'humanité commune. Et peut nous rendre plus bienveillants.

### Gratitude :

- La gratitude est un simple sentiment de reconnaissance. Elle nous donne de l'espoir et soutient les émotions positives qui contribuent en grande partie à la résilience.
- Pour cultiver votre gratitude, prenez au quotidien un moment pour penser à trois choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant(e). Ou chaque jour, prenez une respiration lente pendant laquelle vous vous concentrerez sur le sentiment de reconnaissance.
- Cultiver la gratitude peut vous aider à vous sentir mieux et à devenir plus fort(e). Cela peut contribuer à votre résilience émotionnelle.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203789-072020