



**De la résignation à la résilience**

# La résignation

- **Abandon**
- **Fatalisme**
- **Renoncement**
- **Soumission**
- **Désintéressement**
- **Acceptation**



# Les conséquences de la résignation

- Les risques pour la relation sont des dégradations dans la qualité de la collaboration nécessaire à la réalisation efficace et intelligente du travail et de la résolution des problèmes qui se présentent.
  - Les risques de la résignation sont tous engendrés par la non-satisfaction de besoins humains fondamentaux : être écouté, être considéré, être reconnu, se sentir compétent et autonome.
- Les risques individuels s'égrènent de la grande frustration à la démotivation et aux risques pour la santé physique et mentale du collaborateur.



# Les conséquences de la résignation

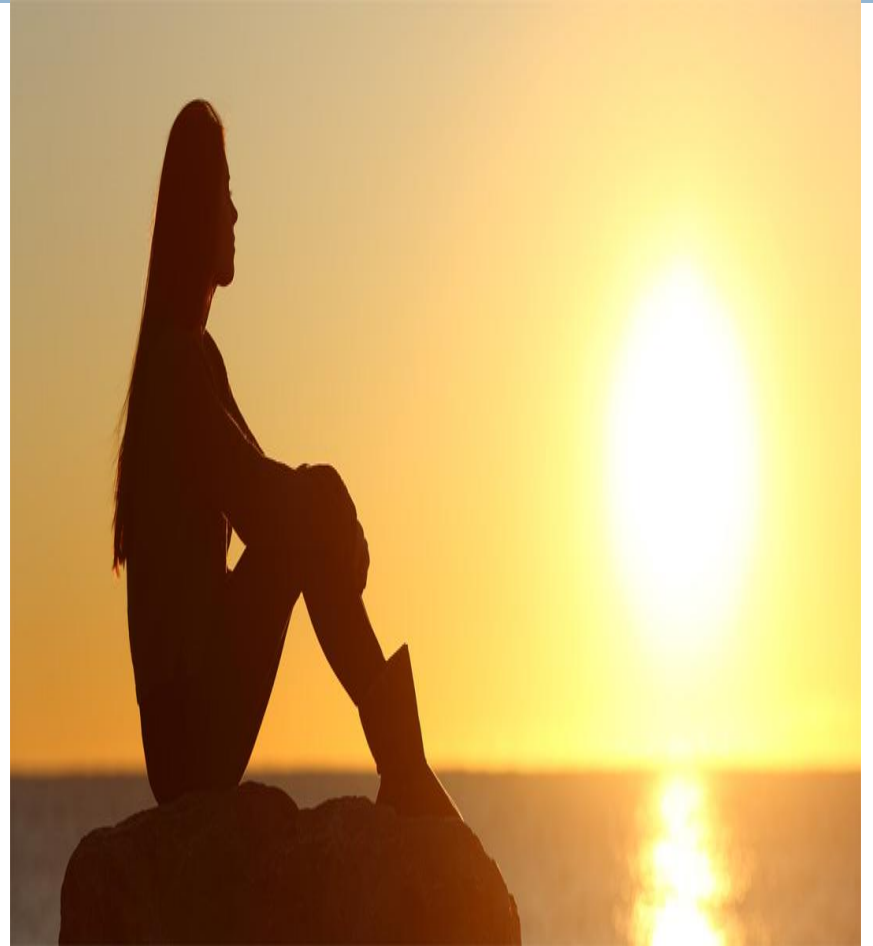
- Les risques pour l'entreprise sont aussi très nombreux. Outre les problèmes de désengagement et d'absentéisme, les risques sont surtout économiques car un déficit d'impertinence constructive a notamment un impact sur l'innovation, l'amélioration de l'offre et du fonctionnement de l'entreprise.
  - Les conséquences de la parole empêchée sont nombreuses et sournoises. Elles font partie de ces coûts invisibles qui n'apparaissent pas dans la comptabilité des entreprises
- . Lorsqu'un être se trouve empêché d'expression, bâillonné en lui-même, il est malheureux...*



# Les conséquences de la résignation

*« L'espoir, au contraire de ce que l'on croit, équivaut à la résignation et vivre c e n'est pas se résigner »*

**Henri Bergson**





# La résilience



# La résilience



## RÉSILIENCE

La résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en force motrice pour se surpasser et en sortir fortifié. Une personne résiliente, comprend qu'elle est l'architecte de sa propre joie et de son propre destin.



# La résilience





# Cultiver la résilience professionnelle pour traverser les turbulences

- **L'appropriation, ou comment muscler la résilience d'entreprise.**
- **La résilience managériale, ou comment préparer l'entreprise aux crises.**
- **Des outils spécifiques pour travailler la résilience d'entreprise**
- **Développer la connaissance**
- **Etablir de rapides *feedbacks***
- **Communiquer vite et avec précision.**
- **Recombinaison des réponses organisationnelles déjà répertoriées**



# Reconstruire sa résilience personnelle

1. **Se préparer**
2. **Identifier l'épreuve et l'accepter**
3. **Réguler ses émotions**
4. **Changer de regard**
5. **Se faire aider et aider**
6. **Travailler ,s'occuper**
7. **Bien choisir son entourage**
8. **Se faire confiance**



Si on parvient à déclencher un processus de résilience ça sera positif (...). Mais si on remet le processus en place comme avant, alors on prend le risque d'entretenir le ressentiment. Sans résilience, le malheur se répète.

BORIS CYLRINUK

VIEETCANCER.BE

Merci!



# Mme Sihem Bennani née Azzoun

---

Mail : [sihem.azb3@gmail.com](mailto:sihem.azb3@gmail.com)

Mail : [hsihem.bestcall@gmail.com](mailto:hsihem.bestcall@gmail.com)

Port: +216 50 531 613

LinkedIn :Sihem Bennani

Instagram : Coach Bennani Sihem