

« Et si nous parlions résilience ? »

Concept ou cliché ? Et parce que je ne suis que sociologue j'ai demandé à mes proches et à mes collègues, en fait c'est quoi la résilience ? On m'a dit : rebondir - quand même !

Cela m'a donné envie de creuser.

La résilience, en psychologie, se réfère ainsi à la capacité d'un individu à faire face à une situation difficile ou stressante et à retrouver un équilibre à la suite de cela. Et là, j'ai vu se dérouler devant mes yeux, toutes les fois où j'ai échoué. Ou du moins, toutes les fois où je me suis jugée pas à la hauteur. Mais où il a fallu accepter que la perfection, au vu de la situation, n'était pas de mise. Me pardonner de n'avoir pas fait juste. Me féliciter d'y être allée quand même. D'avoir eu le courage de répondre à l'appel et d'essayer quand même ! Accepter aussi le fait d'avoir été prise à défaut. De ne pas avoir produit ce que j'attendais de moi. Mais comment digère-t-on / se relève-t-on de / cela ?

Grâce à une équipe qui fait corps. Qui saute dans le canot de sauvetage. Sans plus de question. Parce que la solidarité, lorsqu'un membre d'équipage est déboussolé, c'est évident ! Réussir ensemble. Malgré les vagues. Unis pour faire face à la tempête vécue par un individu, mais parfois aussi par tout un groupe.

On parle alors de résilience collective, qui se réfère à la capacité d'une « communauté » à s'adapter, à résister aux perturbations et à se relever après une crise. Elle implique alors une dynamique où les individus, en s'appuyant sur le groupe, trouvent des ressources et des stratégies pour faire face à l'adversité. Plusieurs facteurs favorisent cette résilience collective :

- L'existence de liens forts : le soutien mutuel et la confiance entre les membres du groupe sont essentiels.
- La présence de leaders : des individus capables de guider et de mobiliser les autres pendant la crise.
- La communication : une communication claire et ouverte, permettant aux membres du groupe de s'informer et de partager leurs préoccupations.
- L'engagement des individus : la participation active des membres du groupe à la résolution des problèmes.
- La flexibilité et l'adaptabilité : la capacité du groupe à s'ajuster aux changements et à trouver de nouvelles solutions.

La résilience collective, permet, lorsque que quelqu'un est désorienté ou que le contexte est hostile, au groupe de resserrer les rangs pour garder le cap. C'est à ce moment que les valeurs partagées sont éprouvées et indiquent à chacun le nord pour continuer à servir la mission et atteindre les objectifs. Ce sont ces mêmes valeurs qui constituent le socle qui permettra à chaque membre de l'équipage de trouver sa place sur le pont.

Mais pour qu'un tel élan collectif, où chacun contribue à sa mesure, puisse émerger, il

aura fallu installer en amont un élément : la sécurité psychologique. Celle que le management offre aux membres de l'équipe d'avoir fondamentalement le droit de pouvoir se tromper, de faillir et de revenir – la tête haute. Cette posture bienveillante d'accueillir et de reconnaître l'effort au-delà du résultat. Pour donner à chacun l'envie, la motivation de s'accrocher et de remonter à bord.

Essayer. Se tromper peut-être. Pour apprendre et s'améliorer. Et ce individuellement et collectivement.

Et si nous faisons le pari que cette confiance donnée pouvait non seulement éviter des naufrages mais aussi produire des miracles ?

PS : à l'écriture de ces lignes, je ne peux m'empêcher de penser au Louise Michel et à sa mission de sauvetage et du coup vous recommander de courir avant fin juin vous plonger dans cette expo nécessaire : [Louise Michel Banksy](#).

Ah ...les valeurs !

Magali Perrenoud
emmenegger compétences conseils sa