**Le samedi 1er juin**

**Congrès de la Société Huntington du Québec**

**CHUM**

**Les fondements de la**

**résilience: quelques clefs**

**simples au quotidien**

**Rachel Thibeault**, Ph.D., FCAOT, O.C.

# Objectif

Vous donner des outils simples pour construire votre résilience tout en maintenant votre rôle d’aidant naturel.

**Idéalement, la résilience ne se cultive pas en situation de crise : c’est surtout une stratégie de prévention**

« On ne commence pas à tisser son parachute au moment où les moteurs de l’avion tombent en panne. »

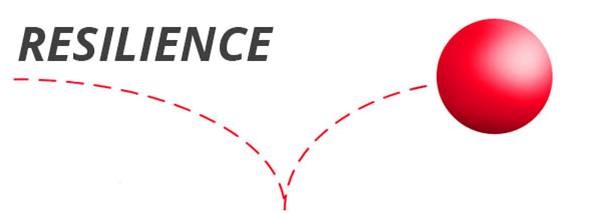
***(Dr Christophe André, Petit manuel pour vivre en pleine conscience, p. 180)***

**Qui suis-je?**

* Une ergothérapeute qui accompagne des personnes et des collectivités vulnérables depuis 40 ans.
* Un chercheur qui se penche sur la résilience depuis 25 ans.

**Qu’est-ce que la résilience?**

* Dans le Larousse :
  + capacité ***à résister*** aux chocs de la vie
* Dans la vraie vie :
  + Propriété d’un individu ***à rebondir*** psychiquement face aux épreuves de la vie



**Le système glymphatique**

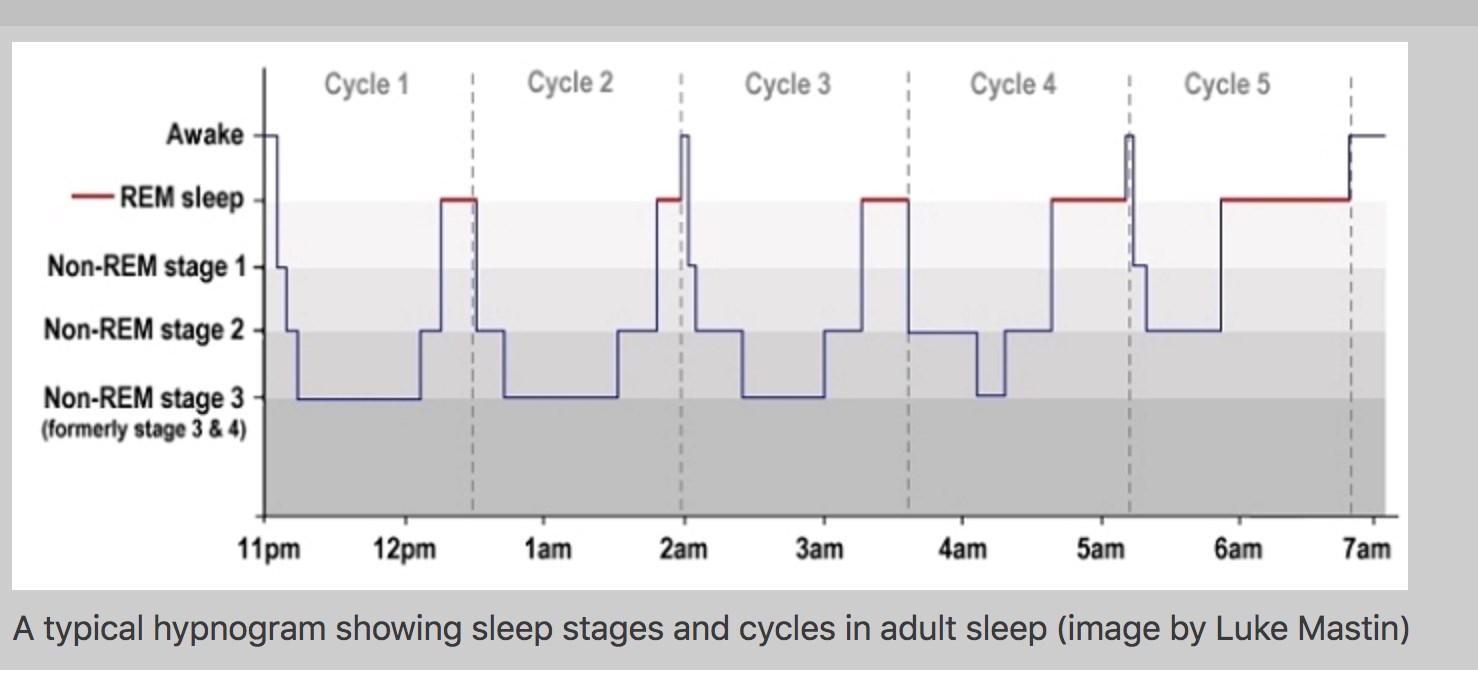
***(Glymphatic Clearance Pathway, (Nedergaard, 2013))***

# Le système glymphatique

* Le système glymphatique ne s’active qu’en 2 occasions bien précises :
  + en période de sommeil profond
  + lors d’activités de type contemplatif – méditatif

***(Walker, M. (2017). Why we sleep : unlocking the power of sleep and dreams. Scribner: New York)***

**L’architecture du sommeil (Walker, 2017)**



**Le sommeil: *LE* facteur de résilience. Recommandations:**

* **Dormir un minimum de 8 heures.**
* **Maintenir la pièce sombre et fraîche (environ 17-18C).**
* ***Se lever toujours à la même heure.***
* **Ne pas regarder d’écrans au moins une heure avant d’aller au lit.**
* **Tamiser les lumières quelques heures avant le coucher.**
* **Limiter le café et l’alcool.**

## 5 catégories ‘d’exercices’ qui accroissent le bien-être psychologiques

**Des exemples du bout du monde qui s’appliquent tout autant ici.**

**La centration**

### *Ephemia - Zambie*

Des activités dopaminergiques telles :

### faire un exercice vigoureux

**mettre de l’ordre pour se libérer de la fébrilité et préparer le terrain pour la pleine présence (mindfulness)** (jogging, passer l’aspirateur…).

**La contemplation**

#### Albie Sachs - Afrique du Sud

Des activités telles la prière, la méditation, l’observation tranquille qui créent **l’expérience soutenue de la pleine présence/conscience (mindfulness).**

**La création**

#### Lakech et Wagaye - Éthiopie

Des activités qui comblent **notre *besoin de beauté,* en la créant surtout, mais aussi en l’appréciant** (musique, peinture, cuisine…).

## La contribution

***Doris et les bushwives– Sierra Leone***

Des activités qui nous permettent de **redonner**, d’être des citoyens productifs et valorisés (travail, bénévolat…).

## La connexion

***Emmanuel - Nicaragua***

Des activités qui renforcent **nos *liens d’appartenance,*** nous relient au Vivant.



**Une analogie**

**avec la malbouffe**

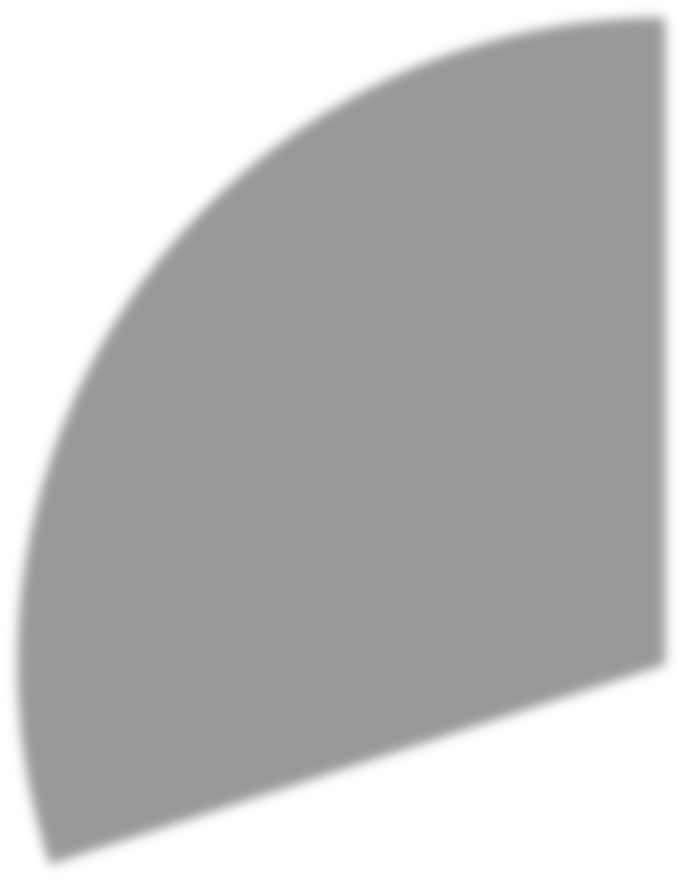
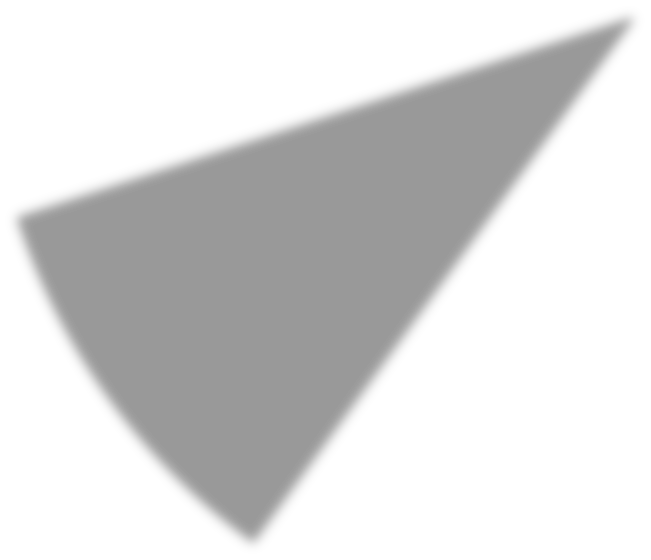
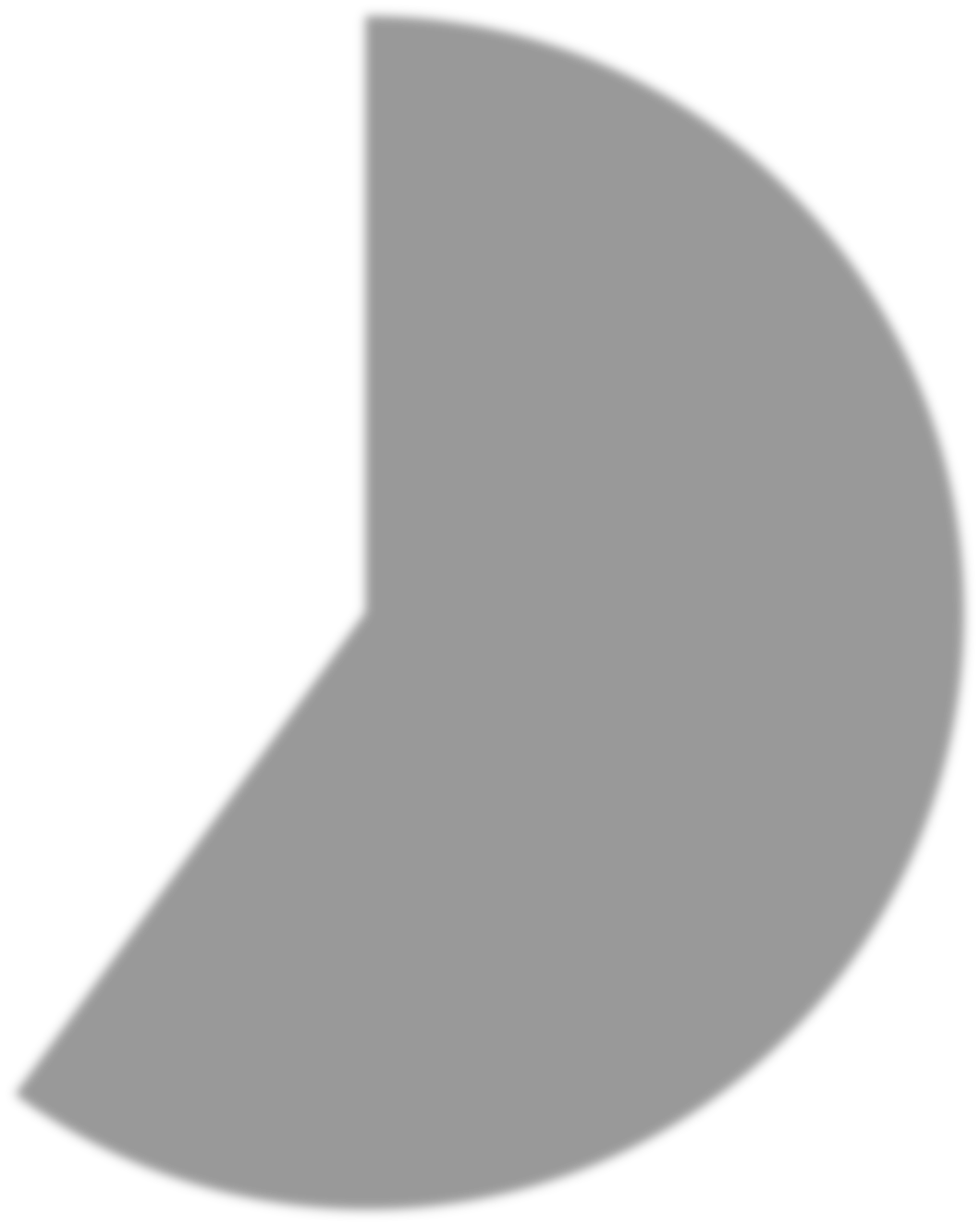
## La notion de « malactivité »

* Mâcher du « qat » en Éthiopie • Spider solitaire pour moi
* La vôtre?

**Les gens résilients gèrent leur temps et leurs activités comme nous, nous gérons notre alimentation**

## L’étonnant pouvoir que nous avons sur notre résilience

**30-40 % génétique**



**50**

**-**

**60**

**% activités**

**intentionnelles**

**10**

**%**

**circonstances**

**de la vie**

***(***

***Adapté***

***de***

***Lyubomirsky***

***, 2013)***

## Activités intentionnelles

* Hédoniques : narcissiques et peu propices à l’épanouissement
* Eudaimoniques : relationnelles et propices à l’épanouissement

***(Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M.,***

***Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110, 13684-13689)***

### Ce qu’on gagne à adopter ces stratégies

* Meilleure tolérance aux irritants
* Plus de vitalité
* Plus de stabilité affective
* Attention accrue
* Plus grande curiosité intellectuelle
* Meilleure lecture d’autrui

## Un profil d’activités intentionnelles

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les 5 C** | **1** | **2** | **3** |
| **Centration** | Ski de fond, vélo | Passer l’aspirateur | Poids et haltères en musique |
| **Contemplation** | Méditation formelle | Bain chaud avec bougie en silence | Marche en nature en silence |
| **Création** | Cuisine | Écriture | Poterie |
| **Contribution** | Mon travail | Bénévolat auprès des réfugiés | Bénévolat maisons passives |
| **Connexion** | Repas entre amis | Contact avec mes oiseaux | Groupe de marche |

**Le défi des aidants naturels : le temps!**

* Construire sur ce qui est déjà là.
* Créer des réseaux d’aidants si possible pour vous libérer un peu plus. (Modèle de pair aidance)
* Prendre une ou deux microrésolutions

**Merci et bonne route**

**en pleine conscience!**