DÉBLOQUE
TES SOFT SKILLS

FICHE PRATIQUE

51 SOFT SKILLS DE BASE ► COMPÉTENCES PERSONNELLES ► ADAPTABILITÉ

Résilience : Faculté de surmonter les épreuves, de s'adapter aux difficultés et de rebondir en développant des ressources internes et des apprentissages constructifs

Ce document est régulièrement mis à jour.
Téléchargez gratuitement la dernière version sur Débloque-tes-soft-skills.com

MISE EN GARDE

Pour la plupart d'entre nous, les Soft Skills apprises en formation, sur la base d'une liste de recettes à appliquer dans telle ou telle situation, ne sont pas durablement exploitables : les mauvais comportements reprennent très vite le dessus, la Soft Skill ne peut pas s'exprimer, elle est BLOQUÉE par un ensemble de comportements contre-productifs dont on ne sait pas se débarrasser.

Suite à la découverte d'un incroyable protocole imaginé par 2 professeurs de la Harvard Business School, une offre exclusive permet désormais de DÉBLOQUER réellement et définitivement ses Soft Skills.

Découvrez cette offre sur Débloque-tes-soft-skills.com

Le contenu de cette fiche pratique a été généré
par une Intelligence Artificielle pilotée par une Intelligence Humaine

© 2025, Tous droits réservés

Comportements recommandés :

1. **Accepter la difficulté comme une opportunité d'apprentissage**
   → Voir les épreuves comme des occasions de grandir plutôt que des échecs.
   Exemple : « Ce projet a échoué, mais j'ai appris à mieux gérer mon temps et mes priorités. »

2. **Garder une attitude positive et optimiste face aux difficultés**
   → Une vision constructive aide à surmonter les obstacles.
   Exemple : « C'est un défi de taille, mais nous allons trouver une solution ensemble. »

3. **Analyser la situation avec du recul et identifier les leçons à tirer**
   → Prendre du temps pour comprendre ce qui peut être amélioré.
   Exemple : « Après cet incident, nous allons revoir nos procédures pour éviter qu'il se reproduise. »

4. **Maintenir une flexibilité et s'adapter aux changements**
   → Être capable de modifier son approche permet de mieux rebondir.
   Exemple : « Le plan initial ne fonctionne pas, essayons une autre stratégie. »

5. **S'appuyer sur son entourage et demander du soutien si nécessaire**
   → L'entraide renforce la capacité à affronter les épreuves.
   Exemple : « J'ai rencontré une difficulté, échangeons ensemble pour voir comment avancer. »

6. **Prendre soin de soi pour rester solide mentalement et physiquement**
   → Une bonne hygiène de vie aide à mieux gérer la pression.
   Exemple : « Je vais me reposer ce soir pour revenir plus fort demain. »

7. **Se fixer de nouveaux objectifs motivants après un revers**
   → Se projeter vers l'avenir permet d'éviter la stagnation.
   Exemple : « Je n'ai pas eu cette promotion, mais je vais développer mes

© 2025, Tous droits réservés

compétences pour tenter à nouveau l'année prochaine. »

8. **Se concentrer sur ce qui est contrôlable et lâcher prise sur le reste**
   → Mieux gérer son énergie en se focalisant sur les leviers d'action.
   Exemple : « Je ne peux pas changer cette décision, mais je peux adapter ma stratégie pour en tirer le meilleur parti. »

9. **Faire preuve de patience et persévérer malgré les obstacles**
   → Comprendre que la résilience se construit dans la durée.
   Exemple : « Les résultats ne sont pas immédiats, mais je continue mes efforts car je sais que ça portera ses fruits. »

10. **Transformer les échecs en expériences positives**
    → Développer un état d'esprit tourné vers l'amélioration continue.
    Exemple : « J'ai échoué à ce test de certification, mais maintenant je sais sur quoi je dois travailler pour réussir la prochaine fois. »

Comportements à éviter :

1. **Se laisser abattre et adopter une attitude défaitiste**
   → Voir chaque difficulté comme une fatalité empêche de rebondir.
   Exemple : « Ce projet a échoué, je ne suis vraiment pas fait pour ce métier. »

2. **Refuser d'accepter la situation et rester bloqué dans le passé**
   → Se focaliser sur ce qui ne peut être changé ne permet pas d'avancer.
   Exemple : « Je ressasse sans cesse cette erreur au lieu de chercher une solution. »

3. **Ne pas chercher à apprendre de ses erreurs**
   → Répéter les mêmes schémas sans remise en question conduit à l'échec.
   Exemple : « J'ai encore raté ce dossier, mais je ne vois pas pourquoi ça ne

© 2025, Tous droits réservés

fonctionne pas. »

4. **S'isoler et ne pas demander d'aide**
   → Affronter les épreuves seul peut accentuer la pression et le découragement.
   Exemple : « Je vais tout gérer seul, même si je me sens dépassé. »

5. **Réagir avec colère ou frustration face aux obstacles**
   → Une réaction émotionnelle excessive empêche une réflexion constructive.
   Exemple : « C'est injuste, je ne vais plus rien faire pour cette entreprise ! »

6. **Négliger son bien-être et se laisser envahir par le stress**
   → Une surcharge émotionnelle réduit la capacité à faire face aux difficultés.
   Exemple : Travailler sans pause malgré une fatigue extrême et finir en burn-out.

7. **Se comparer négativement aux autres**
   → Voir la réussite des autres comme un échec personnel est toxique.
   Exemple : « Mon collègue a réussi et pas moi, je suis vraiment mauvais. »

8. **Abandonner trop vite sans essayer différentes approches**
   → Ne pas chercher d'alternatives limite les opportunités de rebond.
   Exemple : « J'ai essayé une fois et ça n'a pas marché, donc j'arrête là. »

9. **Chercher des excuses plutôt que d'assumer ses responsabilités**
   → Se positionner en victime empêche d'agir sur la situation.
   Exemple : « Ce n'est pas ma faute, c'est à cause des circonstances. »

10. **Refuser le changement et s'accrocher à une vision figée des choses**
    → La rigidité face aux évolutions professionnelles complique l'adaptation.
    Exemple : « Je refuse d'apprendre ce nouveau logiciel, je préfère rester sur l'ancienne méthode. »

© 2025, Tous droits réservés

La résilience professionnelle repose sur la capacité à transformer les difficultés en opportunités d’apprentissage et d’évolution. En adoptant ces bonnes pratiques, on développe une posture plus sereine et proactive face aux défis du travail ! 🚀

© 2025, Tous droits réservés