



Des marins du Navire canadien de Sa Majesté Fredericton saluent le navire italien Aliso pendant l'opération REASSURANCE, le 10 mars 2015.

Caméra de combat des Forces canadiennes, MDN IS09-2015-0012-071

## R.I.S.E. vers la résilience : Une stratégie pour tirer parti des émotions positives

**LOBNA CHÉRIF, VALERIE WOOD ET LT STAN PARNELL**

« Parfois votre joie est la source de votre sourire, mais parfois votre sourire peut être la source de votre joie. » (« Sometimes your joy is the source of your smile, but sometimes your smile can be the source of your joy. »)

- Thich Nhat Hanh dans Creating True Peace

*Lobna Chérif, Ph. D., CAPP, CRT, PPCC, MBSP est la fondatrice et la directrice du programme Résilience Plus au Collège militaire royal où elle est professeure agrégée au département de psychologie militaire et de leadership et où elle est également titulaire de la chaire de résilience. Les recherches actuelles de Mme Chérif portent sur les forces de caractère, la pleine conscience, la résilience ainsi que l'accomplissement et sur la manière d'appliquer cette compréhension à l'amélioration du bien-être et de la performance.*

*Valerie Wood est spécialiste de la recherche et de l'évaluation au sein du Groupe des services de santé des Forces canadiennes. Ses recherches antérieures ont porté sur le rôle de l'attachement des adultes dans les conflits relationnels et l'adaptation des conjoints aux déploiements militaires, sur les relations et la santé publique, ainsi que sur le bien-être et la résilience des recrues et des membres des forces armées.*

*Le Lieutenant Stan Parnell est un officier de sélection du personnel au Perfectionnement du Personnel (Perf P), Services de soutien au personnel (Ottawa-Gatineau). Le Lieutenant Parnell s'intéresse à la manière dont la pratique de la psychologie positive peut contribuer à la qualité de vie et à la résilience mentale des membres des FAC.*

## Émotions positives et résilience

Le stress imposé par la pandémie de COVID-19 est un défi presque inévitable, ce qui souligne la nécessité de s'attaquer de front à ces facteurs de stress. Si plusieurs facteurs ont été cernés comme contribuant de manière significative à la résilience psychologique pendant la pandémie, l'expérience accrue d'émotions positives est l'un de ces facteurs qui sont moins sensibles aux contraintes des restrictions liées à la COVID, par rapport à d'autres tels que l'exercice physique (par exemple, Sun et coll., 2020). En effet, l'expérience d'émotions positives est associée à un état d'esprit résilient (Israelashvili, 2021). L'augmentation de l'expérience des émotions positives est efficace pour renforcer la résilience et atténuer les effets du stress, non seulement sur le plan cognitif, mais aussi sur le plan neurobiologique (Hamilton-West, 2010). Les états émotionnels de forte intensité ou d'excitation et à fort contenu hédonique (c'est-à-dire le plaisir) sont les plus pertinents pour la résilience (par exemple, Cabanac, 2002; Fredrickson, 1998; 2001; 2013). Plus précisément, les émotions positives que sont la joie, la gratitude, la sérénité, l'intérêt, l'espoir, la fierté, l'amusement, l'inspiration, l'admiration et l'amour atténuent notre réactivité au stress (Ong et coll., 2006) et améliorent notre capacité à faire face aux événements stressants de la vie (Tugade et coll., 2004).

On pensait auparavant que les émotions positives étaient utiles pour atténuer les effets des crises aiguës (voir Fredrickson et coll., 2003), mais des travaux plus récents sur les émotions positives au cours de la pandémie de COVID-19 indiquent que les émotions positives peuvent également renforcer la résilience dans des situations de stress plus prolongées. Il est donc nécessaire de mettre en place davantage d'interventions autodirigées qui encouragent l'exploitation des émotions positives dans notre vie quotidienne, afin de lutter contre le stress lié à la COVID-19 et de renforcer notre résilience.



Des militaires du Royal 22<sup>e</sup> Régiment saluent une patiente en quittant le Centre d'hébergement Henri-Bradet, lors de l'opération LASER, le 19 juin 2020, à Montréal, au Québec.

Caporal Marc-André Leclerc

Nous avons développé un outil pour promouvoir les émotions positives et ainsi renforcer notre résilience. R.I.S.E. est un acronyme qui signifie *Recognize, Investigate, Savour, and Enhance* (reconnaître, rechercher, savourer et améliorer) et représente les quatre étapes d'une pratique fondée sur la pleine conscience pour tirer parti de l'affectivité positive. Fondée sur le bouddhisme, la pleine conscience est comprise comme une sensibilisation accrue résultant d'une attention accrue au moment

présent et d'une absence de jugement (par exemple, Kabat-Zinn, 1994). Dans ce contexte, le non-jugement fait référence à l'ouverture et à l'acceptation de pensées, d'émotions et de sensations diverses. De nombreuses recherches indiquent de manière écrasante l'efficacité des pratiques de pleine conscience pour augmenter la quantité et le degré d'émotions positives que les individus ressentent au quotidien (par exemple, Davidson et coll., 2003; Ryan et Deci, 2001) et contribuent à la résilience et à notre bien-être physique et mental (par exemple, Keng et coll., 2011).

## Comment les émotions positives renforcent la résilience

Outre le simple fait de *se sentir bien*, comment l'expérience d'émotions positives renforce-t-elle la résilience? On pense que les émotions positives remplissent une fonction cognitive adaptative en *élargissant* nos répertoires de pensées et d'actions ou en élargissant notre liste de pensées possibles et d'actions associées dans une situation donnée. En revanche, les émotions négatives ont tendance à restreindre notre état d'esprit (comme l'attaque ou la fuite en réponse à la peur). Par exemple, pensez à un enfant qui joue librement, ce qui déclenche l'émotion de la joie. Le jeu social peut contribuer à développer les compétences socioaffectives, le jeu brutal peut développer les compétences physiques et le jeu lié à l'objet peut contribuer à développer les compétences cognitives. En effet, grâce au jeu et à l'exploration, les émotions positives élargissent nos capacités et nos processus de pensée, développent des ressources telles que les compétences et les connexions neurologiques, ce qui contribue à notre bonne santé et à notre fonctionnement général (Folkman, 1997; Fredrickson, 2004). Alors que le répertoire de pensées et d'actions est une tendance momentanée, les ressources psychologiques que les émotions positives contribuent à développer sont durables et peuvent être rappelées pour une utilisation future (Fredrickson, 2004). En effet, les émotions positives nous aident à acquérir des ressources qui contribuent aux transformations personnelles en nous rendant plus créatifs, plus compétents et plus résilients (Fredrickson, 2004). En fin de compte, cette théorie de l'élargissement et de la construction suggère que les émotions positives sont à l'origine du fonctionnement optimal et qu'elles ne sont pas simplement la projection émotionnelle du fonctionnement optimal.

## Émotions positives et acquisition de ressources

Les dix émotions positives les plus fréquemment ressenties sont décrites ci-dessous, de la plus fréquente à la moins fréquente. Chacun possède un déclencheur, un répertoire de pensées et d'actions, et une ressource physique ou psychologique qui est développée (Fredrickson, 2013).

L'**amour** est déclenché lorsqu'une autre émotion positive est ressentie dans le contexte d'une relation sûre. L'amour renforce les liens sociaux, conduit à l'expansion de soi et crée des ressources telles que le soutien social, la cohésion et le sens de la communauté.

La **joie** naît d'une bonne fortune inattendue, comme la réception d'une bonne nouvelle ou d'une surprise agréable. La joie favorise le jeu et l'implication dans les occasions. La joie développe des compétences physiques et psychologiques associées à l'activité concernée (par le jeu et la participation).

La **gratitude** est déclenchée lorsque nous reconnaissons que quelqu'un est à l'origine de notre bonne fortune. En d'autres termes, la joie est le précurseur de la gratitude. La gratitude suscite l'envie de rendre la pareille et développe des compétences, notamment la génération de nouvelles idées pour exprimer la gratitude et la gentillesse envers les autres, le renforcement du soutien social et d'autres indicateurs relationnels.

La **sérénité** est ressentie lorsque nous percevons notre situation comme satisfaisante et appréciée. Lorsque nous sommes sereins, nous sommes à l'aise et nous nous sentons bien dans notre situation actuelle. La sérénité suscite l'envie de savourer l'instant présent, aide à développer cette capacité et met en évidence nos priorités.

L'**intérêt** survient lorsque quelque chose est perçu comme étant à la fois sûr et nouveau. Quelque chose de nouveau, d'unique ou de stimulant, sans être écrasant, a tendance à piquer notre intérêt. L'intérêt crée un besoin d'explorer et d'apprendre, les connaissances étant acquises en agissant en fonction de nos intérêts et en acquérant des ressources.

L'**espoir** est exceptionnel en ce sens qu'il naît, ironiquement, dans des circonstances négatives. Les gens éprouvent de l'espoir lorsqu'ils sont dans une situation désespérée et qu'ils envisagent une issue positive. L'espoir nous encourage à faire preuve d'innovation ou de créativité pour trouver des solutions aux problèmes auxquels nous sommes confrontés et nous aide à développer l'optimisme et la résilience.

La **fierté** résulte de la reconnaissance, au moins partielle, de quelque chose qui est socialement valorisé. La fierté nous pousse à se fixer des objectifs encore plus ambitieux dans des domaines similaires, à développer des compétences qui nous aident à atteindre nos objectifs et à contribuer à la motivation de l'accomplissement.

L'**amusement** est déclenché lorsque nous observons un incident notable, mais sans gravité dans un contexte social. Par exemple, regarder un ami se heurter à une porte en verre peut nous amuser si nous percevons la bêtise comme inoffensive. L'amusement crée un besoin d'expérimenter et de partager le rire et la joie, ce qui contribue à construire et à renforcer les liens sociaux.

L'**inspiration** est ressentie lorsque nous sommes témoins de l'excellence humaine, par exemple en observant un grand acte d'abnégation ou en étant en admiration devant une compétence inimaginable. L'inspiration nous motive à exceller dans nos réponses et facilite notre développement personnel.

L'**admiration** est déclenchée lorsque nous sommes submergés par la beauté, l'excellence, la grandeur ou la puissance. Par exemple, nous pouvons nous sentir émerveillés devant des modèles que nous admirons profondément. L'émerveillement nous permet de savourer et d'apprécier le monde qui nous entoure et contribue au développement de nouvelles visions du monde et à la prise en compte de perspectives différentes.

## Comment la pleine conscience renforce la résilience

La pleine conscience, la résilience et le bien-être sont intimement liés (par exemple, Pidgeon et Keye, 2014). On pense particulièrement que la pleine conscience contribue à la résilience par le biais des mécanismes de maîtrise de soi et de régulation des émotions (par exemple, en réduisant l'activité de l'amygdale qui diminue la peur et l'anxiété (Loos et coll., 2020). La pleine conscience améliore également notre santé physique, en diminuant la réactivité au stress et en aidant à atténuer les effets néfastes de l'épuisement professionnel. Plusieurs études ont montré que les pratiques de pleine conscience sont associées à une réduction des taux d'épuisement professionnel, ce qui en fait une ressource professionnelle utile à cultiver (Cohen-Katz et coll., 2005). Outre la prévention de l'épuisement professionnel, la pleine conscience peut être une ressource efficace pour réduire l'épuisement émotionnel, le cynisme et la perte d'efficacité professionnelle (Taylor et Millea, 2016). L'utilité de la pleine conscience dans les organisations est évidente : elle contribue à réduire la vulnérabilité des employés à l'épuisement professionnel et à améliorer leur bien-être.

L'intérêt croissant pour les interventions fondées sur la pleine conscience s'explique probablement par leur efficacité à aider les individus à devenir moins réactifs et plus forts face aux facteurs de stress (Spijkerman et coll., 2016). Une méta-analyse de 15 interventions en ligne fondées sur la pleine conscience a révélé des impacts positifs substantiels sur la dépression, l'anxiété et la gestion d'autres résultats liés au stress (Spijkerman et coll., 2016). Un autre avantage de la pleine conscience est que ces pratiques mélangent les pratiques cognitivo-comportementales est-asiatiques et nord-américaines (Hofmann et Gomez, 2017). Ce mélange de pratiques culturelles pourrait potentiellement améliorer l'universalité et la réceptivité de ces pratiques.

## R.I.S.E. vers la résilience

**Recognize (reconnaître)** : Reconnaissez vos émotions positives. Prêtez une attention particulière à ce qui se passe dans le moment présent. Prenez du recul, faites une pause et observez la situation de manière plus globale (vue d'ensemble).

**Investigate (rechercher)** : Enquêtez sur votre expérience intérieure. Explorez vos pensées et sensations positives avec curiosité et ouverture d'esprit. « Je pense que je me sens \_\_\_\_\_. Qu'est-ce qui, dans le comportement de cette personne ou dans cette expérience, m'amène à me rendre à l'adresse \_\_\_\_? Pourquoi est-ce si important pour moi? »

**Savour (savourer)** : Savourez et appréciez les émotions positives et la situation actuelle. Restez dans cette expérience pendant au moins 30 secondes sans vous laisser distraire par autre chose. La recherche montre que la dégustation est liée à un plus grand bien-être subjectif (Smith et Bryant, 2017). Plus précisément, certains avantages documentés du développement et de l'utilisation d'une capacité accrue à savourer comprennent un plus grand contrôle émotionnel perçu (Bryant, 2003), une réduction de la dépression et de l'anxiété (par exemple, Borelli et coll., 2015), une plus grande divulgation d'événements positifs à son partenaire et une amélioration de la qualité de la relation (Pagan et coll., 2015).

**Enhance (améliorer)** : Améliorez votre ressenti de ces émotions positives. Bryant et Veroff (2007) distinguent des stratégies particulières pour renforcer les émotions positives lors d'événements positifs, notamment la construction de la mémoire (créer intentionnellement un souvenir de cet événement en prenant une image mentale), le partage avec d'autres (inclure d'autres personnes dans l'expérience permet aux émotions positives



Des membres d'équipage du NCSM WHITEHORSE participent à une séance de yoga au cours de l'opération CARIBBE, le 2 avril 2020.

Forces armées canadiennes



d'être réciproques [ce qui permet aux autres d'en bénéficier], l'affinement sensoriel et perceptif [explorer cet événement avec plus de détails perceptifs], l'absorption [favorise la sensation de ralentissement] et le fait de compter les bénédictions [accroître la gratitude ressentie]. En outre, il est important d'éviter les pensées négatives qui consistent à minimiser ou à dévaloriser l'expérience positive.

## Pourquoi devriez-vous appliquer R.I.S.E.

Les émotions positives jouent un rôle essentiel dans l'élargissement de notre esprit et le développement de nos ressources. Ils favorisent la créativité, les liens sociaux, les ressources personnelles et la résilience. Alors que nous entrons dans l'ère post-pandémique suite à la COVID-19, l'expérience d'émotions positives peut être un mécanisme efficace pour favoriser la résilience. L'expérience d'émotions positives est positivement

liée à un état d'esprit résilient, même dans des périodes de stress prolongé comme celles vécues pendant la pandémie. La résilience est également renforcée par les pratiques de pleine conscience qui réduisent la réactivité de notre amygdale et développent notre gestion du stress.

Lorsque vous appliquez R.I.S.E., vous tirez parti des avantages liés à l'exploitation des émotions positives et à la pratique de la pleine conscience. En étant pleinement attentifs à notre expérience présente, nous pouvons apprécier, savourer et prolonger notre participation positive dans nos mondes physique et social, et contribuer à notre bien-être subjectif. Nous avons également de nombreuses occasions d'élargir nos compétences et nos expériences, et de construire les ressources clés nécessaires lorsque les temps seront difficiles à l'avenir. Nous vous encourageons à relever le défi et à cultiver des émotions positives dans votre vie personnelle et professionnelle.

## Notes

J. L. Borelli, H. F. Rasmussen, M. L. Burkhart, et D. A. Sbarra, "Relational Savoring in Long-Distance Romantic Relationships," *Journal of Social and Personal Relationships* 32, no. 8 (2015): 1083-1108.

F. Bryant, "Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs About Savoring," *Journal of Mental Health* 12, no. 2 (2003): 175-196.

F. Bryant et J. Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience* (Mahwah, NJ: Erlbaum Associates, 2007).

M. Cabanac, "What is Emotion?" *Behavioural Processes* 60, no. 2 (2002): 69-83.

J. Cohen-Katz et al., "The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout, Part II: A Quantitative and Qualitative Study," *Holistic Nursing Practice* 19, no. 1 (2005): 26-35.

R. J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4 (2003): 564-570.

S. Folkman, "Positive Psychological States and Coping with Severe Stress," *Social Science & Medicine* 45, no. 8 (1997): 1207-1221.

B. L. Fredrickson, "What Good are Positive Emotions?" *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 300-319.

B. L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218.

B. L. Fredrickson, "The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1367-1377.

B. L. Fredrickson, "Positive Emotions Broaden and Build," in *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 47 (New York: Academic Press, 2013), 1-53.

B. L. Fredrickson et al., "What Good are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 365.

K. Hamilton-West, *Psychobiological Processes in Health and Illness* (London: Sage Publications, 2010).

S. G. Hofmann et A. F. Gómez, "Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression," *Psychiatric Clinics* 40, no. 4 (2017): 739-749.

J. Israelashvili, "More Positive Emotions During the COVID-19 Pandemic Are Associated with Better Resilience, Especially for Those Experiencing More Negative Emotions," *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 1635.

J. Kabat-Zinn, "Catalyzing Movement Towards a More Contemplative/Sacred-Appreciating/Non-Dualistic Society," in *Meeting of the Working Group* (1994).

S. L. Keng, M. J. Smoski, et C. J. Robins, "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies," *Clinical Psychology Review* 31, no. 6 (2011): 1041-1056.

E. Loos et al., "Reducing Amygdala Activity and Phobic Fear Through Cognitive Top-Down Regulation," *Journal of Cognitive Neuroscience* 32, no. 6 (2020): 1117-1129.

A. D. Ong et al., "Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730.

A. F. Pagani et al., "When Good Things Happen: Explicit Capitalization Attempts of Positive Events Promote Intimate Partners' Daily Well-Being," *Family Science* 6 (2015): 19-28.

A. M. Pidgeon et M. Keye, "Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students," *International Journal of Liberal Arts and Social Science* 2, no. 5 (2014): 27-32.

R. M. Ryan et E. L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being," *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 141-166.

J. L. Smith et F. B. Bryant, "Savoring and Well-Being: Mapping the Cognitive-Emotional Terrain of the Happy Mind," in *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, ed. Michael D. Robinson and Michael Eid (Cham: Springer, 2017), 139-156.

M. P. J. Spijkerman, W. T. M. Pots, et E. T. Bohlmeijer, "Effectiveness of Online Mindfulness-Based Interventions in Improving Mental Health: A Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials," *Clinical Psychology Review* 45 (2016): 102-114.

N. Sun et al., "A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID-19 Patients," *American Journal of Infection Control* 48, no. 6 (2020): 592-598.

N. Z. Taylor et P. M. R. Millea, "The Contribution of Mindfulness to Predicting Burnout in the Workplace," *Personality and Individual Differences* 89 (2016): 123-128.

M. M. Tugade, B. L. Fredrickson, et L. Feldman Barrett, "Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health," *Journal of Personality* 72, no. 6 (2004): 1161-1190.