



JA
Canada

Membre de
JA Worldwide

Programme Entreprise Étudiante

JOURNAL DE LA RÉSILIENCE

**Développez
votre résilience
entrepreneuriale**



Contenu

INTRODUCTION.....	1
LES COMPÉTENCES QUI RENFORCENT LA RÉSILIENCE.....	2
PRENDRE LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR...4-7-10-13-16	
DES MODÈLES DE RÉSILIENCE	6
LA PLEINE CONSCIENCE ET LA GRATITUDE.....	9
NOTRE BIEN-ÊTRE ET LA GESTION DU STRESS..	12
LES FORCES QUE J'AI ACQUISES.....	15



INTRODUCTION

Tout au long du programme Entreprise Étudiante, utilise ce journal pour réfléchir à ta propre résilience et aux compétences que tu développes.

Tout au long de ton expérience dans le cadre du programme, tu auras l'occasion d'acquérir de nombreuses compétences qui te permettront de développer ta résilience. Prends le temps de t'évaluer avant de commencer ton parcours. Une fois que tu auras terminé le programme, reviens pour évaluer à nouveau tes compétences et réfléchis à la façon dont tu as progressé.

RÉSILIENCE ENTREPRENEURIALE

– capacité à s'adapter
aux changements
dans ton entreprise et
à rebondir après une
période difficile.

COMPÉTENCES QUI RENFORCENT LA RÉSILIENCE	DÉBUT DU PROGRAMME DE L'ENTREPRISE Échelle 1 à 10	FIN DU PROGRAMME DE L'ENTREPRISE Échelle 1 à 10	COMMENT J'AI RENFORCÉ CETTE COMPÉTENCE	COMMENT JE PEUX UTILISER CES COMPÉTENCES DANS D'AUTRES ASPECTS DE MA VIE ET DE MON AVENIR
1. Courage				
2. Empathie				
3. Établissement de relations				
4. Créativité				
5. Travail d'équipe et collaboration				
6. Naviguer en cas d'échec				
7. Conscience de soi				
8. Prise de décision				
9. Résolution de conflits				
10. Adaptabilité				
11. Gestion du stress				
12. Pleine conscience				
13. Confiance en soi				
14. Esprit de croissance				

LES COMPÉTENCES QUI RENFORCENT LA RÉSILIENCE

JA CANADA COMPÉTENCES LIÉES À LA RÉSILIENCE ENTREPRENEURIALE DÉFINITIONS

COMPÉTENCES	DÉFINITION	RÉSILIENCE ENTREPRENEURIALE
PHASE 1 INSPIRER		
Courage	Avoir la conviction que tout est possible en ayant la volonté de réussir, malgré les défis et les barrières qui peuvent se présenter, et en affrontant le risque de l'inconnu en sachant qu'il y a une possibilité de faire face à l'humiliation.	Croire qu'il est possible de réaliser ses activités entrepreneuriales en ayant la volonté de faire évoluer son entreprise afin qu'elle reste pertinente malgré les défis, les barrières et les risques de l'inconnu.
Empathie	Être en mesure de se mettre dans les souliers de l'autre afin de comprendre et ressentir ses émotions et ses perspectives.	Être ouvert et avoir une conscience de l'autre pour comprendre ses valeurs personnelles, ses motivations et son positionnement face aux activités entrepreneuriales.
Établissement des relations	Développer et nourrir ses relations tout en maintenant des échanges constructifs dans le but de favoriser le succès de chacun.	Créer des relations saines, bâtir des liens forts et nourrir les échanges d'information d'affaires en continu, au-delà des obstacles, afin d'assurer le succès de toutes les parties prenantes.
PHASE 2 UNIR		
Créativité	Avoir un mode de pensée ouvert aux possibilités et à faire les choses différemment dans le but de maximiser l'innovation pour assurer le renouvellement continu.	En tout temps, favoriser un environnement qui suscite la créativité dans son équipe afin de faire ressortir le meilleur des projets de l'entreprise et miser sur l'innovation pour l'avancement ainsi que son évolution.
Travail d'équipe et collaboration	Être conscient de ses capacités et celles des autres, tout en misant sur les points communs des membres de l'équipe pour avancer vers les résultats visés.	Connaître et miser sur les capacités de tous, reconnaître les besoins et favoriser une synergie humaine afin de faciliter la collaboration pour faire avancer l'entreprise vers la réalisation de sa vision.
Naviguer en cas d'échec	S'outiller et développer des stratégies pour soutenir ses efforts afin de garder une mouvance positive à travers des situations de non-réussite.	Être en mesure de garder une attitude positive malgré l'échec et de prendre un moment pour identifier les leçons apprises afin de les utiliser en stratégies pour tous les autres défis qui se présenteront à l'entreprise.
PHASE 3 BÂTIR		
Conscience de soi	Avoir conscience de ses atouts naturels, comprendre ses émotions, ses motivations et ses passions.	Avoir une bonne compréhension de ses forces, de ses barrières, de ses émotions et ses motivations afin de pouvoir se comprendre et comprendre l'autre.
Prise de décision	Avoir l'habileté de rassembler toutes les informations pour être en mesure d'identifier les choix possibles afin de trouver la meilleure solution selon la situation.	Avoir l'habileté de rassembler son équipe pour prendre connaissance de toutes les informations concernant la situation afin d'identifier la meilleure solution pour l'entreprise.
Résolution de conflits	Être en mesure de gérer de façon neutre les affrontements entre deux ou plus de personnes pour faciliter l'identification de solution qui convient à la situation.	Être en mesure de gérer de façon neutre les affrontements dans son équipe de travail pour faciliter l'identification de solution qui convient à la vision entrepreneuriale.

LES COMPÉTENCES QUI RENFORCENT LA RÉSILIENCE

JA CANADA COMPÉTENCES LIÉES À LA RÉSILIENCE ENTREPRENEURIALE DÉFINITIONS

COMPÉTENCES	DÉFINITION	RÉSILIENCE ENTREPRENEURIALE
PHASE 4 OPÉRER		
Adaptabilité	Faire preuve d'ouverture et de flexibilité dans diverses situations tout en maintenant le cap et en gardant l'harmonie intérieure.	Être ouvert au changement, être proactif tout en gardant le focus sur la stratégie d'entreprise et avoir une grande maîtrise de ses émotions, ses interactions et ses communications.
Gestion du stress	Se doter de ressources et de stratégies qui réduisent l'état de panique ou de tension mentale causé par des situations difficiles.	Créer un environnement sain en milieu de travail afin de favoriser le bien-être et l'équilibre de son équipe tout en mettant à la disposition des ressources et des stratégies pour les tensions et l'état de paniques qui peuvent subvenir avec le travail en cours.
Pleine conscience	Être conscient de ses limites, rester connecté et aligné avec soi-même tout en favorisant le moment présent pour assurer son bien-être.	S'assurer que l'équipe pratique une écoute et une communication empathique, que chaque membre agit avec bienveillance, ait une forte conscience de soi et des autres pour reconnaître les limites afin de favoriser un environnement de bien-être.
PHASE 5 ACCOMPLIR		
Confiance	Avoir la croyance d'avoir tout pour réussir et de contribuer à quelque chose de bien.	Croire que les membres de son équipe possèdent toutes les capacités pour réussir, de les encourager à exercer dans leurs forces et célébrer les succès.
Esprit de croissance	Avoir un état d'esprit sans limites en mettant de l'avant la curiosité de faire différemment, d'être ouvert à toutes les possibilités et les idées des autres.	Être ouvert d'esprit et curieux, démontrer une tolérance aux changements et aux pensées divergentes, créer un environnement respectueux en examinant les nouvelles idées et s'assurer que tous travaillent en mode solution.
Réflexion personnelle	Être en mesure de prendre le temps pour soi afin de réfléchir sur ses attitudes, ses comportements, ses motivations, ses ambitions dans le but de s'améliorer au quotidien.	Créer un environnement où la réflexion de soi est favorisée et doter son équipe d'un plan de croissance afin de permettre à chacun de croître à l'intérieur de l'entreprise.

PRENDRE LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 1 *Inspirer*



Au début et à la fin de chaque phase du programme, prends quelques instants pour réfléchir à ton expérience et aux compétences acquises en matière de résilience.

AU DÉBUT...

1. Comment te sens-tu à l'aube de cette phase du programme? Qu'est-ce qui t'excite? Qu'est-ce qui t'inquiète?

2. Quels sont les défis que tu penses rencontrer au cours de cette phase?

3. Quelles sont, selon toi, les possibilités qui s'offrent à toi au cours de cette phase?

« Je ne serais pas là où j'en suis aujourd'hui si je n'avais pas échoué... souvent. Le bon et le mauvais, tout cela fait partie de l'équation du succès. »

— Mark Cuban, entrepreneur

Prendre LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 1 *Inspirer*

Si le talent compte, l'effort compte doublement.

— Angela Duckworth, psychologue lauréate du MacArthur Genius Award, auteur de *Grit: The Power of Passion and Perseverance*.

EN TERMINANT...

1. Qu'es-tu fier(ère) d'avoir accompli au cours de cette phase?

2. Que retiens-tu principalement des leçons apprises au cours de cette phase?

3. Quelles compétences penses-tu avoir utilisées et acquises au cours de cette phase?

4. Comment es-tu devenu.e plus résilient.e?



Comment sont-elles résilientes? De
quelles compétences font-elles preuve?
Quelles stratégies as-tu remarquées
qu'elles utilisaient pour faire face à
l'adversité et aux défis?

NOM

COMMENT SONT-ELLES RÉSILIENTES?

COMMENT PUIS-JE APPRENDRE D'ELLES?

[illegible]

PRENDRE LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 2 *Unir*



Au début et à la fin de chaque phase du programme, prends quelques instants pour réfléchir à ton expérience et aux compétences acquises en matière de résilience.

AU DÉBUT...

1. Comment te sens-tu à l'aube de cette phase du programme? Qu'est-ce qui t'excite? Qu'est-ce qui t'inquiète?

2. Quels sont les défis que tu penses rencontrer au cours de cette phase?

3. Quelles sont, selon toi, les possibilités qui s'offrent à toi au cours de cette phase?

« La résilience ou la robustesse est la capacité à s'adapter à de nouvelles circonstances lorsque la vie présente des aspects imprévisibles. »

— Salvatore R. Maddi, auteur de *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*

Prendre LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 2 *Unir*

Seuls ceux qui osent
échouer grandement
peuvent réussir
grandement.

— Robert F. Kennedy,
Ancien procureur général
des États-Unis

EN TERMINANT...

1. Qu'es-tu fier(ère) d'avoir accompli au cours de cette phase?

2. Que retiens-tu principalement des leçons apprises au cours de cette phase?

3. Quelles compétences penses-tu avoir utilisées et acquises au cours de cette phase?

4. Comment es-tu devenu.e plus résilient.e?

LA PLEINE CONSCIENCE ET LA GRATITUDE

Notre vie est façonnée
par notre esprit, car
nous devenons ce que
nous pensons.

— Buddha



Être entrepreneur peut être stressant! Tout au long du programme Entreprise, fais régulièrement des pauses et prête attention au moment présent, sans jugement. C'est l'occasion d'être attentif(ive) avec une attitude de curiosité, d'auto-compassion, de gentillesse et de gratitude.

3 CHOSES DONT JE SUIS RECONNAISSANT(E)

CE QUE JE SOUHAITE AVEC IMPATIENCE

CE QUE J'AI ACCOMPLI JUSQU'À PRÉSENT DANS LE CADRE DU PROGRAMME ENTREPRISE

LES CHOSES ÉTONNANTES QUI SE SONT PRODUITES JUSQU'À PRÉSENT DANS LE CADRE DU PROGRAMME

RECADRER

Le recadrage est une technique puissante qui peut contribuer à renforcer la résilience et la prise de conscience. Lorsque tu rencontres des difficultés, sois attentif.ve à tes pensées négatives et prends un moment pour les recadrer en une déclaration positive.

PENSÉE NÉGATIVE

PENSÉE POSITIVE

PRENDRE LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 3 *Bâtir*



Au début et à la fin de chaque phase du programme, prends quelques instants pour réfléchir à ton expérience et aux compétences acquises en matière de résilience.

AU DÉBUT...

1. Comment te sens-tu à l'aube de cette phase du programme? Qu'est-ce qui t'excite? Qu'est-ce qui t'inquiète?

2. Quels sont les défis que tu penses rencontrer au cours de cette phase?

3. Quelles sont, selon toi, les possibilités qui s'offrent à toi au cours de cette phase?

« Si vous ne pouvez pas voler, alors courez, si vous ne pouvez pas courir, alors marchez, si vous ne pouvez pas marcher, alors rampez, mais quoi que vous fassiez, vous devez continuer à aller de l'avant. »

— Martin Luther King, Jr., pasteur et activiste

Prendre LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 3

Bâtir

Je peux être changée par ce qui m'arrive. Mais je refuse d'être diminuée par ce qui m'arrive.

— Maya Angelou,
militante des droits civiques

EN TERMINANT...

1. Qu'es-tu fier(ère) d'avoir accompli au cours de cette phase?

2. Que retiens-tu principalement des leçons apprises au cours de cette phase?

3. Quelles compétences penses-tu avoir utilisées et acquises au cours de cette phase?

4. Comment es-tu devenu.e plus résilient.e?

NOTRE BIEN-ÊTRE ET LA GESTION DU STRESS



Prendre soin de soi et gérer son stress sont des compétences essentielles pour un entrepreneur. Pourquoi? Parce qu'il est difficile de gérer une entreprise et que, malgré la meilleure planification, tu rencontreras inévitablement des difficultés.

Prends le temps de réfléchir aux facteurs qui t'occasionnent du stress tout au long du programme Entreprise, à ta réaction et à tes stratégies d'autorégulation.

FACTEUR DE STRESS	RÉACTION AU STRESS (émotionnel/physique/ comporte-mental)	STRATÉGIE POUR BIEN PRENDRE SOIN DE SOI
<i>par ex., les ventes de produits n'atteignent pas les objectifs fixés.</i>	<i>par ex. frustration, maux de tête, perte de sang-froid avec les membres de l'équipe.</i>	<i>par ex., prendre du recul, respirer profondément et communiquer avec l'équipe pour redéfinir la stratégie.</i>

« La résilience repose sur la compassion envers soi-même et envers les autres. »

— Sharon Salzberg, auteur de plusieurs ouvrages, dont le best-seller du New York Times, *Real Happiness*

PRENDRE LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 4 *Opérer*



Au début et à la fin de chaque phase du programme, prends quelques instants pour réfléchir à ton expérience et aux compétences acquises en matière de résilience.

AU DÉBUT...

1. Comment te sens-tu à l'aube de cette phase du programme? Qu'est-ce qui t'excite? Qu'est-ce qui t'inquiète?

2. Quels sont les défis que tu penses rencontrer au cours de cette phase?

3. Quelles sont, selon toi, les possibilités qui s'offrent à toi au cours de cette phase?

Prendre LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 4

Opérer

Le grand secret de la vie, c'est qu'il n'y a pas de grand secret. Quel que soit votre objectif, vous pouvez l'atteindre si vous êtes prêt à travailler.

— Oprah Winfrey, actrice, animatrice, auteure, philanthrope

EN TERMINANT...

1. Qu'es-tu fier(ère) d'avoir accompli au cours de cette phase?

2. Que retiens-tu principalement des leçons apprises au cours de cette phase?

3. Quelles compétences penses-tu avoir utilisées et acquises au cours de cette phase?

4. Comment es-tu devenu.e plus résilient.e?

LES FORCES QUE J'AI ACQUISES

Utilise cette feuille de travail pour t'aider à recadrer ta façon de voir les défis.



Tout au long de ton expérience dans le cadre du programme, tu as peut-être eu des hauts et des bas. Adopter une attitude adaptative, apprendre à voir les choses sous un angle différent, repérer les opportunités et tirer des leçons pendant les périodes difficiles sont des choses qui t'aideront à développer la résilience entrepreneuriale.

Les défis du programme Entreprise

Qu'est-ce que j'ai appris?

Quelles sont les habiletés que j'ai acquises?

SAVAIS-TU QUE...?

On dit que Thomas Edison a échoué plus de 10 000 fois avant de réussir à inventer l'ampoule électrique.

« Notre plus grande faiblesse est d'abandonner.
Le moyen le plus sûr de réussir est d'essayer
encore une fois. »

— Thomas Edison



PRENDRE LE TEMPS de RÉFLÉCHIR

PHASE 5 *Accomplir*



Au début et à la fin de chaque phase du programme, prends quelques instants pour réfléchir à ton expérience et aux compétences acquises en matière de résilience.

AU DÉBUT...

1. Comment te sens-tu à l'aube de cette phase du programme? Qu'est-ce qui t'excite? Qu'est-ce qui t'inquiète?

2. Quels sont les défis que tu penses rencontrer au cours de cette phase?

3. Quelles sont, selon toi, les possibilités qui s'offrent à toi au cours de cette phase?

Développez le succès à partir des échecs. Le découragement et les échecs sont deux des plus sûrs tremplins vers le succès.

— Dale Carnegie, écrivain

EN TERMINANT...

1. Qu'es-tu fier(ère) d'avoir accompli au cours de cette phase?

2. Que retiens-tu principalement des leçons apprises au cours de cette phase?

3. Quelles compétences penses-tu avoir utilisées et acquises au cours de cette phase?

4. Comment es-tu devenu.e plus résilient.e?



JA
Canada

Membre de
JA Worldwide

