

How resilient are you?

Rob: Hello, and welcome to 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Rob...

Georgina: And I'm Georgina.

Rob: Now, Georgina, how resilient are you?

Georgina: Resilient? You mean able to cope with difficult situations. I have a pile of work to do today, but I'm remaining calm and not getting stressed.

Rob: That's good, you are showing resilience. And today we're discussing whether we're born with resilience or we have to learn it.

Georgina: OK, Rob. But first I expect you're going to ask me a question – bring it on!

Rob: OK. Resilience is also a word used in science to describe the characteristic of a substance or object. But what does it mean? a) That it's is very tough or hard, b) That it can return to its original shape after being bent, c) It can turn from a solid into a liquid quickly.

Georgina: I have a feeling it means b) an object that returns to its original shape after being bent.

Rob: OK, I'll let you know if you were correct at the end of the programme. But let's talk more about human resilience. There are many self-help books and motivational speakers all promising [ˈprɒməsɪŋ] us we can learn to be resilient.

Georgina: Well, it is a useful trait to have, and it's something that can help you deal with many difficult situations from coping with the pressures of work to handling the death of a loved one.

Rob: And it's more than just telling someone to 'toughen up' or 'get a grip', as Dr David Westley knows. He is Head of Psychology at Middlesex University and talked about levels of resilience on the BBC World Service programme, The Why Factor.

Dr David Westley: First of all, there's our social supports, our communities, our families, the people who are important to us, the organisations we work for, so one way we can look at resilience is to measure that – the amount of social support available to us. Another way to think about resilience is to think about how we think about the situations we are in. So, for example, one way to look at that would be just to look at how optimistic people are as a guide to how resilient they might be when times get tough. And then a third level that we can look at for resilience is a biological level - how well we can soothe ourselves, calm ourselves down, how well we can actually regulate our own nervous systems at times of distress.

Georgina: Right, so Dr Westley describes social supports – the people around us who we can talk to and support us and generally make us feel better. I think he's saying, with more support we feel more resilient.

Rob: It's interesting to note that a resilient person isn't necessarily someone quiet, who doesn't make a fuss and gets on with things. Some experts think it's people who ask for help and use this social support network who are acting in a more resilient way.

À quel point êtes-vous capable de rebondir (résilient) ?

Rob : Bonjour et bienvenue à 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Rob...

Georgina : Et moi Georgina.

Rob : Alors, Georgina, à quel point êtes-vous apte à rebondir ?

Georgina : Résiliente ? Vous voulez dire capable d'affronter des situations difficiles. J'ai un paquet de travail à faire aujourd'hui, mais je demeure calme et je ne m'énerve pas.

Rob : C'est bien, vous montrez de la résilience. Et aujourd'hui, nous discutons si nous sommes nés avec l'aptitude à rebondir (résilience) ou si nous devons l'apprendre.

Georgina : OK, Rob. Mais d'abord, j'attends que vous me posiez une question - allez-y (ramenez-nous ça) !

Rob : OK. La résilience est également un mot utilisé en science pour décrire les caractéristiques d'une substance ou d'un objet. Mais que veut-il dire ? a) qu'il est très robuste ou très dur, b) qu'il peut reprendre sa forme d'origine après avoir été courbé (plié), c) qu'il peut se transformer de solide en liquide rapidement.

Georgina : J'ai le sentiment que cela veut dire b) un objet qui reprend sa forme d'origine après avoir été courbé.

Rob : OK, je vous ferai savoir si vous aviez raison à la fin de l'émission. Mais parlons plus avant de résilience humaine. Il existe de nombreux livres de développement personnel et des conférenciers en motivation qui nous promettent tous que nous pouvons apprendre à être résilients.

Georgina : Eh bien, c'est un trait [de caractère] utile à avoir, et c'est quelque chose qui peut vous aider à faire face à de nombreuses situations difficiles, depuis affronter (faire face) à la pression du travail jusqu'à gérer la mort de quelqu'un de cher (d'un être cher).

Rob : Et c'est plus que juste dire à quelqu'un de "s'endurcir" ou de "se ressaisir", comme le sait le Dr David Westley. Il est chef [du service] de psychologie à l'Université de Middlesex et a parlé des niveaux de résilience dans l'émission The Why Factor de BBC World Service.

Dr David Westley : Avant tout, il y a nos soutiens sociaux, nos communautés, nos familles, les gens qui sont importants pour nous, les organisations pour lesquelles nous travaillons, donc une façon de considérer la résilience est de mesurer cela, la quantité de social support à notre disposition. Une autre façon de penser à la résilience est de penser à la façon dont nous pensons aux situations dans lesquelles nous nous trouvons. Ainsi, par exemple, une façon de regarder ça serait simplement de regarder à quel point les gens sont optimistes comme guide pour déterminer leur résilience éventuelle, quand les temps deviennent durs. Et puis un troisième niveau que nous pouvons examiner quant à la résilience est un niveau biologique : à quel point peut-on s'apaiser soi-même, se calmer soi-même, à quel point peut-on effectivement réguler son propre système nerveux dans des moments de détresse.

Georgina : Bien, donc le Dr Westley décrit des soutiens sociaux, les gens autour de nous à qui nous pouvons parler et qui nous soutiennent et qui généralement nous reconfortent (remontent le moral). Je pense qu'il dit, qu'avec plus de soutien, on se sent plus apte à rebondir.

Rob : Il est intéressant de noter qu'une personne résiliente n'est pas nécessairement quelqu'un de tranquille, qui ne fait pas de tapage (d'histoires) et s'accommode des choses [qui arrivent]. Certains experts pensent que ce sont les gens qui demandent de l'aide et qui utilisent ce réseau de soutien social qui agissent de la façon la plus résiliente.

Georgina: It's a good point. And **another level** of resilience is how *optimistic* someone is. Being *optimistic* means **having positive thoughts about the future** and believing things will turn out well. A **positive mind** means you can deal with *situations* that, at first, look tough. **Another level** Dr Westley **mentioned** was our *biological level* - how our **bodies** cope in times of **distress**. **Distress** is the feeling you get when you are **worried** or **upset** by something.

Rob: So, when we're **distressed**, a **resilient person** is able to soothe his or her **body** and **regulate** his or her **nervous system**, which helps them stay calm.

Georgina: But, Rob, the big **question** is, are we born with resilience or can we learn it? **Experts** speaking on The Why **Factor** programme tended to think it could be learned.

Rob: Yes, one of them is Ann **Masten**, a **professor** at the *University of Minnesota*. From her **studies**, she found it was **something** that we learn when we need to.

Georgina: Ann **Masten** talks **about** how **some** of the **children** she **studied** manifest resilience from the start. When **something** manifests, it shows **clearly** and is **easy** to **notice**. They **remain** resilient **despite** adversity – a **difficult** time in their life they've had to face.

Rob: **Other children**, what she calls **the late bloomers**, started off less resilient, struggled with **adversity**, but turned their **lives around** by becoming more resilient. **Maybe** we can learn resilience from **having** a bad experience?

Georgina: Well, one thing Ann **went on to say** was that **families** and friends can be a great **support** and help with **resilience**. Those that were 'late bloomers' **only** **connected** with **adults** and mentors **later** in life.

Rob: Yes, she says that **teachers** or **parents** are **role models** | **in how to handle** adversity. And **children** are watching; they're learning from the **adults around** them by seeing how they **react** when they **get challenged** by something. Time now to find out how **resilient** you are when you **discover** the **correct answer** to the **question** I asked **earlier**. I said that 'resilience' is **also** a word **used** in **science** to **describe** the *characteristic* of a **substance** or **object**. But what does it mean? Is it... a) It is **very** tough or hard, b) It can **return** to its **original shape** after being bent, c) It can turn from a **solid** into a **liquid** **quickly**? And what did you say, Georgina?

Georgina: I said it was b) It can **return** to its **original shape** after being bent.

Rob: And you are right - well done! **Bamboo** is a good **example** of a **resilient material** – you can bend it, it doesn't break and **returns** to its **original shape**.

Georgina: Thanks for the **science lesson**, Rob. Now we need to **recap** the **vocabulary** we've **mentioned** **today**...

Rob: Yes, we've talked **about** being **resilient**, an **adjective** that **describes** someone's **ability** to cope with **difficult situations**. When you do this, you show **resilience**.

Georgina: Someone who is *optimistic* has **positive thoughts about the future** and **believes** things will turn out well.

Rob: **Distress** is the feeling you get when you are **worried** or **upset** by something.

Georgina: When something **manifests itself**, it shows **clearly** and is **easy** to **notice**. And **adversity** is a **difficult** time in **somebody's** life that they have had to face.

Rob: And that brings us to the end of this **discussion about** resilience. Please join us **again** next time. Bye bye.

Georgina: Bye.

Georgina : C'est un bon point. Et un autre niveau de résilience est à quel point quelqu'un est optimiste. Être optimiste signifie avoir des pensées positives sur l'avenir et croire que les choses se passeront bien. Un esprit positif signifie que vous pouvez faire face à des situations qui, au premier abord, paraissent ardues. Un autre niveau que le Dr Westley a mentionné était notre niveau biologique, comment notre corps surmonte les moments de détresse. La détresse est le sentiment que vous ressentez lorsque vous êtes inquiet ou bouleversé par quelque chose.

Rob : Donc, quand nous sommes en détresse, une personne résiliente est capable d'apaiser son corps et de réguler son système nerveux, ce qui l'aide à rester calme.

Georgina : Mais, Rob, la grande question est : sommes-nous nés *aptés à rebondir* ou pouvons-nous l'apprendre ? Les experts s'exprimant dans l'émission *Why Factor* avaient tendance à penser que cela pouvait être appris.

Rob : Oui, l'un d'eux est Ann Masten, professeure à l'Université du Minnesota. De ses études, elle a découvert que c'était quelque chose que nous apprenions quand nous en avions besoin.

Georgina : Ann Masten explique comment certains des enfants qu'elle a étudiés manifestent leur résilience dès le départ. Quand quelque chose se manifeste, cela *se voit* (montre) clairement et est facile à remarquer. Ils restent résilients malgré l'adversité, une période difficile de leur vie à laquelle ils ont dû faire face.

Rob : D'autres enfants, qu'elle appelle **les attardés de l'épanouissement** (*qui trouvent leur voie sur le tard*), ont commencé moins résilients, ont lutté *contre* l'adversité, *et* ont repris leur vie en main en devenant plus résilients. Peut-être pouvons-nous apprendre la résilience à partir d'une mauvaise expérience ?

Georgina : Eh bien, une chose qu'Anne a **ajouté** (a dit ensuite) est que les familles et les amis peuvent être d'un grand soutien et aider à rebondir. Ceux qui "ont trouvé leur voie sur le tard" se sont seulement *tournés vers* les (connectés aux) adultes et mentors plus tard dans la vie.

Rob : Oui, elle dit que les enseignants ou les parents sont des **modèles à suivre** | **pour savoir comment appréhender** (*s'y prendre avec*) l'adversité. Et les enfants observent ; ils apprennent des adultes qui les entourent en voyant comment ils réagissent lorsqu'ils **sont mis au défi** par quelque chose. Il est temps maintenant de *voir* à quel point vous êtes résiliente *au moment de découvrir* la bonne réponse à la question que j'ai posée précédemment. J'ai dit que "résilience" est aussi un mot utilisé en science pour décrire les caractéristiques d'une substance ou d'un objet. Mais signifie-t-il ? Est-ce... a) il est très robuste ou dur, b) il peut reprendre sa forme d'origine après avoir été courbé, c) il peut se transformer de solide en liquide rapidement ? Et qu'avez-vous dit, Georgina ?

Georgina : J'ai dit que c'était b) Il peut reprendre sa forme d'origine après avoir été courbé.

Rob : Et vous avez raison, bravo ! Le bambou est un bon exemple de matériau résilient ; vous pouvez le courber, il ne casse pas et reprend sa forme d'origine.

Georgina : Merci pour la leçon de science, Rob. Maintenant il nous faut récapituler le vocabulaire que nous avons cité aujourd'hui...

Rob : Oui, nous avons parlé d'être **resilient**, un adjectif qui décrit la capacité de quelqu'un à affronter des situations difficiles. Lorsque vous faites ça, vous faites preuve (montrez) de **resilience**.

Georgina : Quelqu'un qui est *optimiste* a des pensées positives sur l'avenir et *pense* que les choses se passeront (finiront) bien.

Rob : La **détresse** est le sentiment que vous ressentez lorsque vous êtes inquiet ou bouleversé par quelque chose.

Georgina : Quand *une* chose **se manifeste**, elle se voit clairement et est facile à remarquer. Et l'**adversité** est une période difficile dans la vie de quelqu'un à laquelle il a dû faire face.

Rob : Et cela nous amène à la fin de cette discussion sur la résilience. Si vous voulez-bien rejoignez-nous la prochaine fois. Bye Bye.

Georgina : Au revoir.