



Augmenter VOTRE résilience

Toute vie est marquée par le changement. Nous traversons des périodes de transition dans notre travail et nos relations, des changements au niveau de notre santé physique et mentale, et de nouveaux événements dans nos communautés scolaires et même dans notre monde. Parfois, nous savons qu'un changement va se produire, tandis qu'à d'autres moments, le changement est soudain et inattendu. C'est peut-être une déception, ou peut-être une merveilleuse surprise. Alors que nous commençons à nous ajuster à la « nouvelle normalité » que sont l'isolement et la distanciation sociale, il est important de trouver des moyens efficaces pour faire face à ces situations et les surmonter.

Voici quelques exercices sains pour renforcer votre résistance et faire face aux changements et aux déceptions.

Activités visant à renforcer la résilience :

- **Activité de narration de scénario :**
 - Recréer des scénarios qu'on se raconte.
 - Réfléchissez à une situation qui vous cause des soucis ou de l'anxiété dans votre vie. Essayez de créer une nouvelle version avec une interprétation plus positive. Soyez conscient de ce que vous ressentez au cours du processus.
- **Le côté positif de l'anxiété liée au stress :**
 - Il ne s'agit pas de différencier si tout est bon ou tout est mauvais. Il s'agit de savoir comment choisir de voir les bons côtés du stress et comment utiliser vos forces pour faire face aux défis.
 - Pensez à l'un des événements les plus difficiles de votre vie. Comment pouvez-vous utiliser cet événement pour aider les autres? Comment pouvez-vous vous en servir pour avoir un impact positif sur quelqu'un?
- **Posez des gestes de bonté.**
- **Réfléchissez à vos talents et à vos points forts individuels et réfléchissez à la manière dont vous pouvez être utile en les exploitant.**

- **Faites preuve de reconnaissance :**
 - Chaque jour de la semaine qui vient, notez trois à cinq choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant.
 - Lancez un blogue de gratitude ou une messagerie de groupe avec vos amis.
 - Écrivez une lettre de gratitude aux personnes qui vous sont chères.
 - Dites aux gens que vous voyez tous les jours ce que vous appréciez chez eux.
- **Pratiquez l'activité des « trois bonnes choses » :**
 - Pensez à terminer votre journée en réfléchissant et en notant trois bonnes choses qui se sont produites aujourd'hui. Prenez conscience de vos expériences, notez ce que vous avez ressenti et ce que vous avez aimé le plus suite à cette expérience.
- **Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre :**
 - Changez votre façon de voir les choses en ne vous concentrant pas sur ce qui n'est plus, mais en voyant les possibilités qu'offre l'avenir.
- **Utiliser les valeurs pour renforcer la résilience :**
 - Gérez votre stress en évaluant ce à quoi vous accordez de la valeur.
- **Changez votre dialogue interne :**
 - Tout commence par ce à quoi vous pensez. Le simple fait de passer de « je ne peux pas faire ça » à « je peux faire ça » peut avoir beaucoup d'impact.
- **Changez votre façon de communiquer**
 - Une fois que vous avez changé votre dialogue interne, il est temps de changer votre dialogue externe. Commencez à communiquer avec des personnes en utilisant un langage plus positif. Par exemple, évitez d'utiliser des phrases telles que « je ne suis pas bon là-dedans » et reformulez plutôt votre dialogue externe en utilisant un langage plus valorisant pour créer un état d'esprit favorable à la croissance. Prenez l'habitude de vous concentrer sur les bonnes choses dans la vie au lieu de vous plaindre et de parler de vos problèmes.

Conseils pour faire face à l'incertitude :

Concentrez-vous sur la prochaine chose à faire.

Lorsque nous sommes absorbés par l'avenir ou que nous revivons le passé, nous augmentons souvent notre niveau d'anxiété et d'incertitude. Si nous nous concentrons sur ce que nous devons faire aujourd'hui ou demain, nous sommes alors en mesure d'accomplir de véritables progrès. Cela nous aide à rester dans le présent et à garder les pieds sur terre. Demandez-vous : « Que dois-je faire ensuite? », puis attaquez-vous à la tâche.

Remettez en question ce à quoi vous vous attendez.

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux attentes que vous avez envers vous-même et votre entourage, en particulier dans la situation actuelle. Ces attentes sont-elles réalisables? Favorisent-elles des relations positives avec vous-même et les autres? Essayez d'identifier les actions et les comportements qui vous permettront de répondre à vos attentes et utilisez-les pour vous fixer de petits objectifs réalisables.

Inspirez-vous d'un état d'esprit axé sur la croissance pour guider votre dialogue interne.

Garder cela à l'esprit nous permet de nous parler à nous-mêmes d'une manière plus positive et encourageante. Considérez les reformulations suivantes : Remplacez « C'est trop dur » par « Cela peut demander du temps et des efforts », remplacez « J'ai fait une erreur; je ne suis pas bon dans ce domaine » par « Les erreurs m'aident à apprendre; avec de la pratique, je peux m'améliorer ».

Utilisez « et » au lieu de « mais ».

Lorsque nous employons le mot « mais », nous invalidons souvent la partie de la phrase qui le précède. Cependant, lorsque nous utilisons le mot « et », nous permettons aux deux parties du sentiment d'exister ensemble. Réfléchissez à la façon dont le message de cette phrase change lorsqu'elle est lue avec un « et » au lieu d'un « mais » : « J'ai beaucoup de mal à garder la tête hors de l'eau, et/mais je sais que j'ai de la chance d'avoir un emploi. »

Tout le monde a ses limites, et certaines expériences remettent réellement en question notre capacité à nous adapter et à surmonter les défis. Chacun d'entre nous a été et sera confronté à une perte dans sa vie personnelle, à une déception et à un échec, et pourtant nous survivons; nous nous adaptons. Nous avons tous cette résilience en nous. Il faut nous le rappeler à nous-mêmes dans les périodes d'incertitude et de déception.

Développer sa résilience est un cheminement personnel qui nécessite de la pratique et une prise de conscience de soi. En pratiquant n'importe laquelle des activités de résilience ci-dessus, vous pouvez développer davantage cette aptitude. Le secret consiste à identifier les moyens qui fonctionnent pour vous dans le cadre de votre stratégie de renforcement de la résilience.

