



COMMENT RENFORCER VOTRE RÉSILIENCE

En période de changement, il est essentiel pour votre mieux-être de renforcer et de maintenir votre résilience. Voici dix trucs utiles.

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Reconnaissez que les changements font partie de la vie. Tout au long de votre vie, vous aurez à vous adapter aux réalités changeantes.2. Souvenez-vous que certains changements sont hors de votre contrôle. Vous ne pouvez pas modifier le cours des événements, mais vous pouvez modifier votre façon de les interpréter et d'y réagir.3. Établissez des rapports d'entraide et de compassion avec ceux qui vous entourent. Que ce soit avec votre famille, vos amis ou vos collègues, parler de vos problèmes pourrait vous aider. Acceptez l'aide et le soutien lorsqu'on vous l'offre et aidez les autres quand ils en ont besoin.4. Essayez de comprendre vos propres expériences. Cherchez à mieux comprendre les expériences que vous avez vécues lors d'une perte, d'une épreuve ou d'un problème d'ordre affectif. Tentez de reconnaître ce que ces situations vous ont apporté.5. Nourrissez une opinion positive à votre endroit. Ayez confiance en vos forces et en vos capacités.6. Visez des objectifs réalisables. Progressez lentement, mais sûrement, vers leur atteinte. Plutôt que de vous concentrer sur l'objectif général, qui peut parfois sembler inatteignable, trouvez des petites choses que vous pourrez accomplir le jour même. | <ol style="list-style-type: none">7. Soyez déterminé. Essayez et faites de votre mieux, plutôt que d'éviter les problèmes en espérant qu'ils se résoudront d'eux-mêmes.8. Restez confiant et optimiste. Visualisez ce que vous voulez atteindre et cherchez à l'accomplir plutôt que d'imaginer les pires scénarios.9. Essayez de mettre les choses en perspective. Il est important de donner à un événement l'importance qui lui revient, sans plus.10. Prenez soin de vous. Votre santé physique et mentale comprend la forme physique et la nécessité de relaxer. En prenant soin de vous, vous trouverez la force et l'équilibre nécessaires pour surmonter des situations difficiles. <p><i>Adapté de l'article Resilience : A Strategy for Survival de Gill Corkindale, Harvard Business Review, (le 26 janvier 2009); les étapes sont fondées sur The Road to Resilience, le guide de l'American Psychological Association pour développer la résilience.</i></p> |
|---|--|