

Résilience

La capacité de rebondir après des situations de stress aiguës ; Une compétence que l'on doit développer, renforcer et entretenir (comme soulever des poids ou jouer du piano) ; Équilibrer les facteurs de stress (c'est-à-dire, les choses et activités qui nous épuisent) et les sources de force (c'est-à-dire, les expériences qui nous nourrissent) peut nous aider à maintenir notre résilience. En utilisant les techniques suivantes pour exploiter le potentiel de la neuroplasticité tout en vous permettant d'expérimenter les choses différemment et d'explorer de nouvelles perspectives.

Les personnes résilientes sont capables de...

Définir des limites personnelles

Accepter l'incertitude

Adopter l'autoréflexion

Cultiver des passe-temps et des relations personnelles

TECHNIQUES DE RENFORCEMENT DE LA RÉSILIENCE

RECADRAGE COGNITIF

Pratiquez la reconnaissance et la reprogrammation des schémas de pensée non constructifs ; par exemple : « Je n'en fais pas assez » → « Je fais de mon mieux. » Si vous ne savez pas par où commencer, essayez l'écriture expressive : écrivez librement pendant 20 minutes sur un problème ; confronter les idées et leur donner une structure peut conduire à de nouvelles perspectives.

PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

3 composantes : Bienveillance envers soi-même (être soutenant et compréhensif envers soi-même), Pleine conscience (reconnaître quand vous êtes stressé, sans jugement) et Connexion (nous sommes tous humains, nous faisons tous des erreurs - vous n'êtes pas seul !). Essayez l'exercice « Comment traiterais-je un ami ? » : la prochaine fois que vous vous sentez stressé, demandez-vous quel conseil et quelles paroles d'encouragement vous donneriez à un ami.

AUTO-DISOURS POSITIF

Se donner des affirmations positives peut conduire à une plus grande satisfaction dans la vie, à une réduction de la douleur, à une meilleure santé cardiovasculaire et à un bien-être physique accru. Essayez de vous regarder dans le miroir et de vous dire quelque chose de positif, ou accrochez des post-it avec des mantras positifs, des compliments et des affirmations dans votre maison/espace de travail.

APPRÉCIATION ET GRATITUDE

La gratitude est un outil puissant pour rester optimiste, elle améliore la fonction immunitaire, réduit le stress et le risque de problèmes de santé mentale. De plus, il a été démontré que les personnes reconnaissantes adoptent une alimentation plus saine et font plus d'exercice ! Lorsque quelqu'un vous demande comment s'est déroulée votre journée, essayez de penser à quelque chose de positif qui s'est produit, ou notez quelques choses chaque jour qui vous font sourire.

OBJECTIFS « SMART »

Préparez-vous au succès en définissant des objectifs qui sont : *Spécifiques* : Soyez clair et concentré sur ce que vous voulez. *Mesurables* : Posez-vous la question « Comment saurai-je quand j'aurai atteint mon objectif ? » *Atteignables* : Fixez des objectifs que vous pouvez atteindre. *Réalistes* : Assurez-vous que vos objectifs sont réalisables. *Temps* : Fixez une période de temps.

VISUALISATION

Utilisez votre imagination ou des tableaux de vision pour vous visualiser atteignant ce que vous aspirez et connectez-vous aux sentiments associés. Vous pouvez également utiliser la visualisation pour ressentir le calme ou la confiance dans des situations difficiles. Cette technique vous permet d'acquérir un sentiment de contrôle dans une situation incontrôlable et de vivre les émotions associées à votre résultat souhaité.

PLEINE CONSCIENCE

Porter délibérément votre attention sur ce que vous ressentez dans l'instant, sans jugement. Essayez la technique de la respiration en boîte - votre souffle est toujours avec vous ! - inspirez pendant 4 secondes, retenez pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, détendez-vous pendant 4 secondes. Répétez autant de fois que nécessaire.

APPRENDRE QUAND RÉSOUDRE LES

La prochaine fois que vous vous retrouvez dans une situation stressante, demandez-vous : « Qu'est-ce que je peux raisonnablement contrôler ? » Pratiquez l'acceptation des choses que vous ne pouvez pas changer et concentrez vos efforts sur le contrôle des choses qui sont en votre pouvoir. Par exemple, on ne peut pas contrôler les actions ou comportements des autres, mais nous pouvons contrôler nos propres réactions.