

Relever les défis quotidiens



La résilience est plus qu'une simple adaptation.

C'est la mesure de notre capacité à accueillir les défis et les changements, à surmonter l'adversité et à nous adapter pour atteindre nos objectifs. Le fait d'être résilient peut aussi vous aider à vous protéger de la dépression, du stress et de l'anxiété.

Certains signes distinctifs des personnes résilientes comprennent :

- Autocompassion et autosoins
- Adaptabilité et flexibilité
- Systèmes de soutien solides
- Compétences en matière de résolution de problèmes
- Contrôle et régulation des émotions



Comment favoriser la résilience et relever les défis?

Bien que les moments de bouleversements puissent être stressants, il y a des choses que vous pouvez mettre en place pour relever tous les défis qui se présentent à vous :



Trouvez un équilibre sain. Mettez en place des habitudes saines comprenant une bonne alimentation, un sommeil de qualité et une activité physique régulière afin de renforcer la résistance de votre corps au stress.



Soyez positif. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et identifiez les mesures positives de résolution des problèmes que vous pouvez prendre lorsque vous êtes confronté à une difficulté.



Regardez au-delà de ce qui est évident. Rappelez-vous que les situations difficiles sont souvent temporaires et qu'elles s'inscrivent dans un contexte plus large.



Demandez de l'aide. Nous sommes tous bloqués ou avons des difficultés à progresser parfois. Obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin est essentiel pour renforcer votre résilience.

Bâtir sa résilience demande du temps et de la pratique. Vous ne savez pas par où commencer? Contactez votre **programme GuidanceRessources** pour obtenir des outils qui vous aideront à relever les défis quotidiens.



Assistance
en direct

Téléphone :
Application : GuidanceNowSM
ID Web :
En ligne : guidanceresources.com

TRS : composez le 711

→
Balayez pour
trouver d'autres
ressources

