

# Prendre soin de soi pour renforcer sa résilience

La résilience est la capacité de s'adapter face à l'adversité, quand on est aux prises, par exemple, avec des problèmes personnels ou familiaux, un problème de santé grave, un stress au travail, des préoccupations financières ou d'autres difficultés. Les personnes résilientes sont capables de retomber sur leurs pieds après un événement malheureux. L'une des stratégies pour renforcer votre résilience consiste à bien prendre soin de vous-même. Selon l'American Psychological Association, « le fait de prendre soin de vous aide votre esprit et votre corps à se préparer à affronter des situations exigeant de la résilience ».

Voici quelques conseils pour prendre soin de vous-même et renforcer votre résilience.

## Être attentif à votre santé physique

**Faites de l'exercice une priorité.** Cela est tout particulièrement important pendant les périodes difficiles. Tous les jours de la semaine ou du moins la plupart, essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice qui stimule votre respiration. Vous pouvez choisir d'aller marcher, de nager, de faire du vélo, de vous entraîner dans un centre de conditionnement ou en suivant une vidéo, ou même de faire des travaux ménagers vigoureux.

**Mangez sainement.** Évitez les aliments vides et la restauration rapide. Restreignez votre consommation d'alcool; avec le temps, elle mine votre niveau d'énergie et votre résilience.

**Suivez un bon rituel du sommeil.** Adoptez un rituel du coucher et respectez-le autant que possible. Il peut s'agir simplement d'écouter de la musique douce, de boire une tasse de tisane, d'éteindre vos appareils électroniques environ une heure avant de vous mettre au lit ou de prendre un bain. Quel que soit la routine que vous choisissiez, essayez d'éteindre la lumière à la même heure chaque soir. Si vous regardez la télévision avant de vous coucher, n'écoutez pas des émissions qui peuvent vous perturber ou vous stimuler excessivement, car il pourrait être difficile ensuite de ne plus y songer. Essayez de vous libérer l'esprit avant de vous coucher.

## Changer votre perception des problèmes et des défis

Selon le psychologue George Bonanno de l'Université Columbia, qui étudie la résilience depuis 25 ans, un facteur clé qui influe sur la résilience est votre perception d'un événement.

**Considérez une expérience difficile sous un autre angle.** Autrement dit, changez votre point de vue ou votre « monologue intérieur » concernant un événement stressant. Au lieu de dire « je ne pourrai jamais m'en sortir », vous pourriez essayer d'y penser de façon plus positive et réaliste, comme « je pourrai m'en sortir en prenant les mesures qui se sont révélées utiles par le passé lors d'expériences difficiles, y compris demander de l'aide à mon entourage et compter sur le soutien de ma communauté ».

**Souvenez-vous que les situations stressantes offrent souvent des occasions d'apprentissage et d'épanouissement.** Essayez de retenir ces leçons pour vous en servir dans

l'avenir. Par exemple, si vous êtes aux prises avec des problèmes financiers importants, essayez de comprendre les facteurs ayant concouru à votre situation et ce que vous pourriez faire à l'avenir pour éviter de répéter les mêmes erreurs, comme réduire votre nombre de cartes de crédit, payer en totalité le solde de vos comptes, établir un budget, etc.

## **Développer votre résilience émotionnelle**

**Apprenez des personnes qui sont des modèles de résilience.** Pensez à des personnes que vous connaissez et admirez et qui représentent pour vous un modèle de résilience; ce peut être des personnalités publiques ou quelqu'un que vous connaissez dans votre vie personnelle ou au travail. Quelles sont les stratégies utilisées par ces personnes pour demeurer fortes face à l'adversité? Comment pourriez-vous adapter certaines de ces stratégies à votre vie personnelle?

**« Comme toute chose, ça ne dure qu'un temps. »** Quel que soit l'obstacle à surmonter, essayez de considérer votre situation comme étant temporaire. La vie a des hauts et des bas que l'on ne peut prédire. Cette pensée peut vous aider à relativiser les choses et à vous donner de l'énergie pour relever le défi.

**Essayez d'écarter les pensées catastrophiques.** En période d'incertitude, nous avons tendance à imaginer le pire. Nous pouvons nous demander « qu'advient-il si telle chose se produit? » pour envisager ensuite les pires scénarios. Certes, il est sage d'être bien préparé, mais il est rare que les pires scénarios se réalisent.

## **Prendre une pause des médias**

Quand un événement national ou mondial domine les actualités, évitez de trop vous exposer aux médias, surtout si cela vous rend anxieux ou vous donne l'impression d'être impuissant ou d'avoir perdu le contrôle sur votre vie. Dans beaucoup de cas, les médias peuvent présenter les événements de façon exagérée, voire trompeuse, afin d'attirer de l'attention. Chaque jour, déconnectez-vous pendant quelque temps de tout média et de toute source de nouvelles.

## **Vous simplifier l'existence**

Cela est tout particulièrement important pendant les périodes stressantes.

**Simplifiez vos routines et fixez des limites pour protéger votre temps.** Prévoyez des repas simples. Résistez à l'envie de vous inscrire à un trop grand nombre d'activités ou de vous engager dans trop de projets. N'ayez pas peur de dire « non ».

**Adonnez-vous à des plaisirs simples,** comme regarder le coucher de soleil, jouer avec votre animal de compagnie, ou tout simplement vous asseoir et boire une bonne tasse de thé avec un être cher.

## **Mettre en pratique des techniques de relaxation**

La respiration profonde, la méditation, les exercices de pleine conscience et le yoga sont quatre techniques de relaxation largement utilisées pour aider à améliorer le bien-être mental et

physique.

En adoptant ces conseils et en prenant soin de vous-même, vous serez en mesure de renforcer votre résilience.

© TELUS Santé 2023



TELUS Santé  
Experts du bien-être