

# L'APPRENTISSAGE DE LA RÉSILIENCE; *une autre corde à son arc*

Si la croyance populaire veut que la résilience puisse être innée chez certaines personnes, il n'en reste pas moins qu'elle s'apprend en tenant compte de certains principes de base.

**En voici quelques-uns :**



## **Établissez de bonnes relations avec votre entourage :**

Mettez en place un cercle social positif, qui vous permet de bien occuper votre temps.

## **Acceptez le fait que le changement est inévitable dans votre vie :**

Le fait de vous adapter au changement va vous aider à mettre en place des stratégies plus dynamiques et à pouvoir améliorer les aspects de votre vie que vous souhaitez changer.

## **Demandez-vous comment vous avez pu surmonter d'autres épreuves :**

Souvenez-vous des situations difficiles que vous avez dû traverser par le passé, et essayez de trouver les éléments clés de votre réussite.



## **Prenez soin de vous :**

Faites des choses que vous aimez, profitez de la vie, et surtout, reposez-vous. Passez du temps avec les gens qui vous permettent de vous sentir bien.

## **Cultivez une vision positive de vous-même :**

La confiance en vos propres capacités et une attitude positive sont deux choses qui vous permettent d'être particulièrement résilient.



## **Persévérez et gardez confiance :**

Ces deux éléments seront vos alliés pour parcourir le chemin qui vous attend.

*Ne l'oubliez jamais.*



Rayon de Partage  
en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui, Québec, G5J 3P5  
418-629-5197



Visitez notre nouveau site web !

[www.rayondepartage.com](http://www.rayondepartage.com)

