

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des suggestions pour renforcer votre résilience

Faites place au changement. Le maintien du statu quo et la routine sont des sources de confort. Pour cette raison, lorsqu'un changement important se présente, votre zone de confort se trouve ébranlée par un vent de panique. Cependant, même si le changement apporte son lot de difficultés, il peut aussi faire apparaître une multitude d'occasions que vous n'auriez jamais découvertes autrement. Plutôt que de ne voir que ses aspects perturbateurs, adoptez une approche souple et concentrez-vous sur les nouveaux éléments intéressants qu'il apporte dans votre vie.

Acceptez ce qu'il vous est impossible de maîtriser. Le fait de vous battre contre des éléments sur lesquels vous n'exercez aucun contrôle ne pourra que vous frustrer et vous épuiser. Il existe des circonstances et des décisions contre lesquelles vous ne pouvez rien. Lâchez prise. Vous pourrez ainsi centrer vos énergies sur des objectifs plus positifs. N'oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, vous pouvez changer votre façon d'y réagir.

Ne perdez pas de vue la situation dans son ensemble. Il est facile d'être centré sur les conséquences négatives et immédiates d'un revers personnel ou professionnel, au point de lui faire perdre toute proportion. Évitez de le transformer en catastrophe et concentrez-vous sur son impact réel.

Acceptez de l'aide. La résilience se fonde principalement sur des relations interpersonnelles solides et ouvertes. Que vous demandiez conseil à un collègue, un membre de la famille, un chef spirituel ou votre programme d'aide aux employés, ce lien vous fournira le soutien émotionnel et le point de vue neutre dont vous avez besoin pour vous remettre d'un revers.

Maintenez votre concentration. Fixez-vous des buts réalistes. Prenez l'habitude d'en réaliser quelques-uns – même s'ils vous semblent petits. Il vous sera ainsi plus facile de conserver votre détermination et de demeurer centré sur vos objectifs.

Évitez de dramatiser. Si vous ne pouvez empêcher des événements stressants de se produire, vous pouvez modifier votre interprétation et vos réactions à leur égard. Efforcez-vous de voir au-delà du moment présent; l'avenir pourrait vous réserver des surprises agréables.

Agissez. Lorsque vous êtes aux prises avec une situation difficile, il est important d'y faire face plutôt que de se détacher complètement des problèmes et du stress en espérant qu'ils finiront par disparaître.

Demeurez positif. Une façon de penser optimiste vous habituera à vous attendre à ce que de bonnes choses se produisent dans votre vie. Visualisez ce que vous souhaitez plutôt que de prévoir le pire. En renforçant votre confiance en votre aptitude à résoudre des problèmes et en faisant confiance à votre intuition, vous renforcerez aussi votre résilience.

Prenez soin de vous. Soyez attentif à vos besoins et à vos sentiments. Pratiquez des activités que vous aimez et qui vous détendent. En prenant soin de vous, vous aurez l'assurance que votre esprit et votre corps sont en mesure de gérer les situations qui exigent de la résilience.

La vie comporte son lot de difficultés. Cependant, grâce à l'expérience acquise au fil du temps, vous renforcerez votre résilience et vous optimiserez votre santé émotionnelle.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.