

SURMONTER LES DIFFICULTÉS

Guide d'apprentissage personnel

« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point » (Jean 14:27).

Dans les moments difficiles, la résilience émotionnelle consiste, en partie, à faire une introspection personnelle. Quand vous reconnaissez vos difficultés, vous pouvez choisir des techniques d'adaptation pour vous aider à rester en bonne santé. Vous pouvez aussi aider d'autres personnes. Pour en savoir plus, consultez le guide de discussion « Comment servir les personnes qui vivent des moments difficiles ? »

■ 1^{re} ÉTAPE : RECONNAÎTRE ET ACCEPTER

Comment réagissez-vous face aux difficultés ? La liste suivante énumère des façons courantes dont les gens réagissent aux difficultés qui échappent à leur contrôle. Acceptez qu'il est naturel de réagir de diverses manières et que cela fait partie de la condition humaine. Vous pouvez vous sentir mal, c'est normal. Vous pouvez aussi faire preuve de résilience en tirant profit de vos forces et de vos ressources. Cochez toutes les réponses qui s'appliquent à vous.

RÉACTIONS MOTIONNELLES

- ☐ Déni
- ☐ Dépression, chagrin
- ☐ Anxiété, peur
- ☐ Colère, agitation
- ☐ Culpabilité

RÉACTIONS PHYSIQUES

- ☐ Fatigue
- ☐ Maux de tête
- ☐ Troubles du sommeil
- ☐ Modifications de l'appétit
- ☐ Tensions musculaires
- ☐ Troubles respiratoires

RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES

- ☐ Jugement altéré
- ☐ Pertes de mémoire
- ☐ Inattention
- ☐ Notion déformée du temps, de la réalité
- ☐ Cauchemars
- ☐ Rémiscences (« Flashbacks »)

RÉACTIONS SOCIALES

- ☐ Solitude, retrait
- ☐ Attachement
- ☐ Tensions conjugales ou relationnelles
- ☐ Conflit parent/enfant
- ☐ Instinct protecteur

RÉACTIONS SPIRITUELLES

- ☐ Confiance accrue en Dieu
- ☐ Sentiment d'abandon de Dieu
- ☐ Sentiment d'inutilité
- ☐ Difficulté à s'engager dans des pratiques religieuses telles que la méditation, la prière, l'assistance aux réunions de l'Église, etc.
- ☐ Diminution du désir de mener une vie juste
- ☐ Perte de l'espérance

RÉACTIONS DÉMONTRANT DE LA RÉSILIENCE

- ☐ Vigilance/capacité accrue à apporter des réponses
- ☐ Attention accrue au présent et au futur
- ☐ Attachement plus fort aux êtres chers
- ☐ Sentiments de détermination, courage, optimisme, créativité, foi
- ☐ Désir de lien et d'aider les autres
- ☐ Désir de relever les défis et de résoudre les problèmes
- ☐ Élaboration d'une nouvelle définition de ce qu'est une « bonne journée »
- ☐ Intérêt plus grand pour le temps de qualité passé en famille ou entre amis
- ☐ Engagement renforcé envers soi, la famille, les amis et la foi

■ 2^e ÉTAPE : CENTRER SES PENSÉES

Dans la vie, nous connaissons des situations ou des moments éprouvants qui échappent à notre contrôle. Cependant, nous contrôlons la façon dont nous réagissons et nous adaptons à ces situations stressantes. Soyez attentif à vos pensées et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour les diriger dans une direction salutaire.

■ 3^e ÉTAPE : AGIR

Trouvez les techniques d'adaptation qui fonctionnent pour vous. Entraînez-vous à les utiliser dans la vie de tous les jours. Relevez, parmi les techniques ci-dessous, celles que vous utilisez déjà et celles que vous aimeriez mettre en place.

RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

- ☐ Tenir un journal de ses pensées, sentiments et expériences
- ☐ Écouter de la musique inspirante
- ☐ Parler de ses sentiments
- ☐ Respirer profondément, méditer, penser de manière positive
- ☐ S'autoriser à pleurer
- ☐ Rire
- ☐ Passer du temps avec des animaux de compagnie

RÉACTIONS PHYSIQUES

- ☐ Boire de l'eau et manger sainement
- ☐ Dormir suffisamment
- ☐ Pratiquer une activité physique
- ☐ Prendre les médicaments nécessaires
- ☐ Suivre une routine régulière
- ☐ S'octroyer une récompense
- ☐ Embrasser/prendre dans ses bras sa famille et ses amis et leur montrer de l'affection de manière appropriée
- ☐ Recevoir régulièrement des soins médicaux

RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES

- ☐ Lire ou écouter des livres inspirants
- ☐ Aider des enfants à faire leurs devoirs
- ☐ Écrire des histoires ou des poèmes
- ☐ Dresser la liste de ses priorités et de ses valeurs
- ☐ Se fixer des objectifs à court et à long terme
- ☐ Chercher des informations fiables issues de sources sûres
- ☐ Arrêter temporairement de suivre l'actualité

RÉACTIONS SOCIALES

- ☐ Passer du temps en famille et entre amis
- ☐ Jouer à des jeux à plusieurs
- ☐ Communiquer avec les personnes importantes
- ☐ Inviter des gens à dîner
- ☐ Trouver des manières d'aider et de servir
- ☐ S'éloigner temporairement des réseaux sociaux
- ☐ S'engager dans une organisation de la collectivité

RÉACTIONS SPIRITUELLES

- ☐ Réfléchir et méditer
- ☐ Être réceptif à l'inspiration
- ☐ Se concentrer sur ce qui importe le plus pour soi
- ☐ Identifier ce qui a de l'importance et prendre conscience de la place que cela occupe dans sa vie
- ☐ Prier, chanter
- ☐ Lire de la documentation inspirante (discours de conférences, paroles de chants, Écritures, etc.)
- ☐ Demander conseil à des dirigeants de l'Église en qui on a confiance

■ 4^e ÉTAPE : DISCUTER ET ÉCHANGER

Avec votre famille, vos amis ou votre réseau de soutien, discutez de vos réponses et de vos techniques d'adaptation. Demandez-vous comment vous pouvez vous aider mutuellement. Revoyez et mettez en pratique vos techniques d'adaptation chaque fois que vous vous sentez éprouvé ou stressé.