

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 reconnaisssez 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	RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES	RÉACTIONS SPIRITUELLES	RÉACTIONS DÉMONTRANT DE LA RÉSILIENCE
<input type="checkbox"/> Déni <input type="checkbox"/> Dépression, chagrin <input type="checkbox"/> Anxiété, peur <input type="checkbox"/> Colère, agitation <input type="checkbox"/> Culpabilité	<input type="checkbox"/> Jugement altéré <input type="checkbox"/> Pertes de mémoire <input type="checkbox"/> Inattention <input type="checkbox"/> Notion déformée du temps, de la réalité <input type="checkbox"/> Cauchemars <input type="checkbox"/> Réminiscences (« Flashbacks »)	<input type="checkbox"/> Confiance accrue en Dieu <input type="checkbox"/> Sentiment d'abandon de Dieu <input type="checkbox"/> Sentiment d'inutilité <input type="checkbox"/> Difficulté à s'engager dans des pratiques religieuses telles que la méditation, la prière, l'assistance aux réunions de l'Église, etc. <input type="checkbox"/> Diminution du désir de mener une vie juste <input type="checkbox"/> Perte de l'espérance	<input type="checkbox"/> Vigilance/capacité accrue à apporter des réponses <input type="checkbox"/> Attention accrue au présent et au futur <input type="checkbox"/> Attachement plus fort aux êtres chers <input type="checkbox"/> Sentiments de détermination, courage, optimisme, créativité, foi <input type="checkbox"/> Désir de lien et d'aider les autres
RÉACTIONS PHYSIQUES <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Maux de tête <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil <input type="checkbox"/> Modifications de l'appétit <input type="checkbox"/> Tensions musculaires <input type="checkbox"/> Troubles respiratoires	RÉACTIONS SOCIALES <input type="checkbox"/> Solitude, retrait <input type="checkbox"/> Attachement <input type="checkbox"/> Tensions conjugales ou relationnelles <input type="checkbox"/> Conflit parent/enfant <input type="checkbox"/> Instinct protecteur		<input type="checkbox"/> Désir de relever les défis et de résoudre les problèmes <input type="checkbox"/> Élaboration d'une nouvelle définition de ce qu'est une « bonne journée » <input type="checkbox"/> Intérêt plus grand pour le temps de qualité passé en famille ou entre amis <input type="checkbox"/> Engagement renforcé envers soi, la famille, les amis et la foi

■ 2^e ÉTAPE : CENTRER SES PENSÉES

Dans la vie, nous connâtrons 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 EMOTIONNELLES	RÉACTIONS PHYSIQUES	RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES	RÉACTIONS SOCIALES	RÉACTIONS SPIRITUELLES
<input type="checkbox"/> Tenir un journal de ses pensées, sentiments et expériences <input type="checkbox"/> Écouter de la musique inspirante <input type="checkbox"/> Parler de ses sentiments <input type="checkbox"/> Respirer profondément, méditer, penser de manière positive <input type="checkbox"/> S'autoriser à pleurer <input type="checkbox"/> Rire <input type="checkbox"/> Passer du temps avec des animaux de compagnie	<input type="checkbox"/> Boire de l'eau et manger sainement <input type="checkbox"/> Dormir suffisamment <input type="checkbox"/> Pratiquer une activité physique <input type="checkbox"/> Prendre les médicaments nécessaires <input type="checkbox"/> Suivre une routine régulière <input type="checkbox"/> S'octroyer une récompense <input type="checkbox"/> Embrasser/prendre dans ses bras sa famille et ses amis et leur montrer de l'affection de manière appropriée <input type="checkbox"/> Recevoir régulièrement des soins médicaux	<input type="checkbox"/> Lire ou écouter des livres inspirants <input type="checkbox"/> Aider des enfants à faire leurs devoirs <input type="checkbox"/> Écrire des histoires ou des poèmes <input type="checkbox"/> Dresser la liste de ses priorités et de ses valeurs <input type="checkbox"/> Se fixer des objectifs à court et à long terme <input type="checkbox"/> Chercher des informations fiables issues de sources sûres <input type="checkbox"/> Arrêter temporairement de suivre l'actualité	<input type="checkbox"/> Passer du temps en famille et entre amis <input type="checkbox"/> Jouer à des jeux à plusieurs <input type="checkbox"/> Communiquer avec les personnes importantes <input type="checkbox"/> Inviter des gens à dîner <input type="checkbox"/> Trouver des manières d'aider et de servir <input type="checkbox"/> S'éloigner temporairement des réseaux sociaux <input type="checkbox"/> S'engager dans une organisation de la collectivité	<input type="checkbox"/> Réfléchir et méditer <input type="checkbox"/> Être réceptif à l'inspiration <input type="checkbox"/> Se concentrer sur ce qui importe le plus pour soi <input type="checkbox"/> Identifier ce qui a de l'importance et prendre conscience de la place que cela occupe dans sa vie <input type="checkbox"/> Prier, chanter <input type="checkbox"/> Lire de la documentation inspirante (discours de conférences, paroles de chants, Écritures, etc.) <input type="checkbox"/> 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.