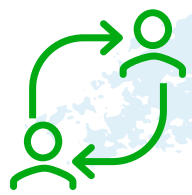


# Qu'est-ce que la résilience?

Le processus d'adaptation face à l'adversité, au traumatisme, à la tragédie ou aux sources de stress.

**Il y a quatre éléments clés :**



## LES RELATIONS

- Maintenez une interconnexion et épanouissez vos relations existantes
- Soyez présent, partagez vos vulnérabilités et soyez à l'écoute de vos amis et votre famille



## LA GRATITUDE

- La pratique quotidienne de la gratitude en tenant un journal (deux minutes pour écrire vos affirmations le matin et le soir) peut réduire le sentiment d'isolement, renforcer le système immunitaire et susciter des sentiments de positivité et de joie



## LES SOINS PERSONNELS

- Pratiquez des soins personnels qui sont :
  - o Significatifs pour vous-même
  - o culturellement pertinents
  - o réparateurs



## PRATIQUER LA COMPASSION DE SOI

- Essayez d'être conscient de votre stress, des tensions et d'autres émotions exacerbées
- Pensez à ce que vous ressentez et pourquoi. Soyez gentil avec vous-même et rappelez-vous que c'est normal de ressentir ce que vous ressentez