

# Moyens d'améliorer la résilience et le bien-être

---

Vous trouverez ci-dessous différents moyens d'améliorer la résilience et le bien-être pendant la pandémie de la COVID-19. Tous ces conseils sont enrichissants et GRATUITS.

- Faites de l'humour, souriez, riez aux éclats, racontez des blagues, regardez des films amusants, lisez des bandes dessinées, dessinez.
- Tout comme les enfants, soyez joueur et un peu bête, faites des grimaces, soyez malicieux, faites des choses juste pour le plaisir.
- Engagez-vous à faire chaque jour quelque chose que vous aimez. Partagez et encouragez les autres à faire la même chose.
- Soyez curieux, apprenez une nouvelle compétence, ou explorez une nouvelle idée qui développera votre esprit et votre univers.
- Appréciez votre bonne fortune chaque soir (cela vous aidera aussi à mieux dormir) en citant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Faites de l'exercice, des étirements, dansez, bougez avec la musique, levez-vous et déplacez-vous, donnez du rebond à votre démarche.
- Profitez de la nature et de toute sa beauté. Elle est tout autour de vous et pleine de surprises extraordinaires et mystérieuses.
- Faites du bénévolat, redonnez quelque chose à votre communauté, participez financièrement, tendez la main et réconfortez ceux qui sont dans le besoin.
- La cuisine nourrit tout le monde ; partagez un repas, essayez de nouvelles recettes, découvrez les plats des autres cultures.
- Aidez les enfants à se sentir désirés et en sécurité. Appréciez leur imagination et nourrissez leur bonheur d'apprendre.
- Apprenez à vous détendre, respirez profondément et recherchez des manières positives d'éviter le stress et de le redéfinir.
- Chaque jour, montrez à votre famille et à vos amis que vous valorisez et appréciez la manière dont ils ont enrichi votre vie.

- Ayez conscience de vos pensées et de vos comportements, ainsi que de la liberté de toujours les améliorer ou les modifier.
- Faites preuve de compassion et d'empathie envers les autres, comprenez que tout le monde souffre, mais ayez également quelque chose à offrir.
- Cherchez et savourez des moments de paix, de calme et de réflexion. Montrez l'exemple de ces valeurs aux enfants.
- Pardonnez-vous et pardonnez aux autres. Ayez toujours la volonté de vous excuser pour les fois où vous avez pu blesser quelqu'un.
- Établissez un lien spirituel, un système de croyance, qui vous guidera et formera vos valeurs et votre vie.
- Soyez fier de votre famille et de vos traditions culturelles. Apprenez les leçons de vos ancêtres et de vos aînés.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin, puis remerciez ceux qui vous ont aidé.
- Détendez-vous, mettez les choses en perspective, riez de vous-même, et ne prenez pas la vie trop au sérieux.
- Améliorez votre niveau de satisfaction en profitant d'activités dans lesquelles aucune récompense ou reconnaissance n'est en jeu.
- Faites confiance à votre instinct et à votre jugement, afin de prendre des décisions soit calculées, soit instantanées.
- Soyez résilient et déterminé, même en cas d'échec. Ayez des buts dans votre vie et poursuivez-les. Soyez courageux !

Source : Joan B. Smith, LCSW. Chair, BHA Resilience Committee