

Favoriser la résilience

En temps de pandémie (et après !)



Modèle des 3 C : Contrôle, Cohérence et Connection



La littérature scientifique peut être utile pour nous apprendre à composer avec les situations difficiles !

Contrôle

Croyance que nos ressources personnelles peuvent contribuer à l'atteinte de nos objectifs



En s'appuyant sur le modèle des 3C [1], le professeur Polizzi et ses collègues proposent des stratégies concrètes pour atténuer la détresse et favoriser la résilience dans le contexte actuel de la pandémie [2].

Connection

Besoin de contact avec les autres et du soutien de son entourage



Cohérence

Trouver ce qui fait sens pour soi





QUOI FAIRE POUR FAVORISER LE SENTIMENT DE CONTRÔLE ?



À court terme...
des petits gestes qui comptent

- ✓ ÉTABLIR DES ROUTINES
(ex. : sommeil, travail, vie sociale, etc.)
- ✓ PRENDRE DES NOUVELLES D'UN ÊTRE CHER
- ✓ TROUVER DU TEMPS POUR RIRE
(ex. : podcasts ou vidéos d'humour)
- ✓ TENIR UN JOURNAL QUOTIDIEN
(noter les événements, ses objectifs, ses réflexions et les leçons apprises dans cette dernière année)



À long terme...
se projeter dans le futur

- ✓ PLANIFIER DES ACTIVITÉS (ex. : vacances, escapade de fin de semaine).
- ✓ PRÉVOIR LES ACTIVITÉS IMPORTANTES À VENIR (ex. : souligner sa graduation d'une façon spéciale).
- ✓ SE PROJETER DANS UN FUTUR POST-PANDÉMIE

Permet de se connecter avec le présent et le futur !



COMMENT TROUVER DU SENS ?



Réfléchir à ses valeurs personnelles en se posant des questions telles que :

- ? Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- ? Qu'est-ce qui me fait sentir bien, même dans une situation où je n'ai pas le contrôle ?

Les réponses à ces questions révèlent nos motivations plus profondes et permettent de se concentrer sur des activités qui sont importantes et qui font du sens pour nous.



Pratiquer la pleine conscience



PRENDRE CONSCIENCE DU MOMENT PRÉSENT (ex. : en faisant de la méditation, en se centrant sur sa respiration ou sur un état émotionnel du moment.)

Le podcast FondaMENTALE, fait par des étudiantes en psychoéducation à l'Université Laval aborde la méditation pleine conscience juste ici :





COMMENT RÉPONDRE À SON BESOIN DE CONNEXION ET DE SOUTIEN ?



L'importance des liens



Créer de nouvelles relations ou approfondir des relations existantes permet de réduire l'anxiété, le stress, la tristesse et favorise l'empathie !



Épuisé.e de réseauter en ligne ? Fais un sourire à une personne que tu croises dans la rue en prenant une marche !



La compassion



Pratiquer l'auto-compassion ou la compassion envers les autres à différents moments dans la journée permet d'atténuer les sentiments d'incompétence, de culpabilité, de solitude qui peuvent survenir en contexte d'adversité.

Avez-vous déjà essayé l'une de ces stratégies ? Allez-vous l'essayer ?

Partagez-nous les trucs qui vous font du bien !

Références

[1] Reich, J. W. (2006). Three psychological principles of resilience in natural disasters. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 15(5), 793-798.

[2] Polizzi, C., Lynn, S. J. et Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.

Cette infographie est une initiative du comité des étudiant.e.s de l'IUJD. Pour ne rien manquer, joignez-vous au groupe Facebook !



Texte : comité étudiant de l'IUJD. Conception de l'infographie : Michèle Robitaille (IUJD), mai 2021.



INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal

Québec 