

# LE DÉFI DU CHANGEMENT

## RENFORCEZ LA RÉSILIENCE



**Trouvez  
votre raison d'être.**  
Partagez votre passion avec les autres.

---

**Identifiez la possibilité.**  
Cherchez un sens et appréciez le nouveau départ.

---

**Pratiquez la gratitude et la gentillesse.**  
Soyez reconnaissants du présent et donnez au suivant.

---

**Faire preuve de douceur à votre égard.**  
Prenez soin de soi-même avec compassion.

---

**Créez le bonheur.**  
Priorisez vous-même.