

# LE DÉFI DU CHANGEMENT

## ATTENTION ET COMPASSION

Nous savons à présent que le monde peut changer en quelques jours. Et que nos emplois du temps, nos habitudes et notre mode de vie peuvent être bouleversés! S'adapter à d'aussi profonds changements en si peu de temps peut faire basculer nos vies. La peur et la colère nous gagnent, et nous perdons la maîtrise de notre vie et de nos émotions. Face à ce bouleversement, nous devons faire preuve de souplesse et d'adaptation et nous reconstruire. Un plan d'autosoins vous aidera à vous rappeler de quels outils vous disposez pour faire face à cette « nouvelle normalité » et transformer le négatif en positif. Pas seulement pour vous, mais AUCI pour les autres. Par où commencer?

**Qu'est-ce qui est plus répandu qu'un virus?**

**L'amour et la compassion.**

## LA BIENVEILLANCE (ENVERS SOI-MÊME ET LES AUTRES) EST IMPORTANTE



### MÉDITATION QUOTIDIENNE

La méditation ne changera pas votre situation. La vie continue. Elle peut néanmoins vous aider à accepter votre situation et à trouver des moments de paix, de bonheur et de réconfort, même en cette période pleine d'imprévu. **Prenez le temps de retrouver un peu de sérénité.** Ce n'est pas difficile. Fermez les yeux et respirez!



### EXPRIMEZ VOS ÉMOTIONS

Quand un coup dur nous tombe dessus, on ressent de la colère, du découragement et du désespoir. On nous répète souvent que refouler ces émotions est un signe de force. Rien n'est plus faux! C'est en ressentant pleinement ces émotions que vous démontrerez votre force. Reconnaître et exprimer votre souffrance vous aidera à soulager votre douleur au lieu d'avoir à en subir les conséquences. **Verbalisez vos émotions : criez, hurlez, pleurez. Posez-vous la question : « De quoi ai-je besoin en ce moment? »** Si la réponse est une solution saine, faites-le!



### SORTEZ DE CHEZ VOUS

Les bienfaits de l'air frais, du soleil et de la nature sont indiscutables, surtout en période difficile. Notre bien-être physique et mental est soumis à rude épreuve en temps de crise, surtout quand on est confiné. Les sorties en plein air renforcent le système immunitaire, réduisent l'anxiété et contribuent à un sommeil de meilleure qualité. En étant bienveillant envers vous-même, vous renforcerez les mécanismes de défense de votre cerveau et de votre organisme. Il existe une multitude de façons de profiter des bienfaits du plein air en toute sécurité. **Faites vos exercices physiques quotidiens dans le jardin, asseyez-vous au soleil sur votre véranda ou promenez-vous dans votre quartier.**

# LE DÉFI DU CHANGEMENT

## ATTENTION ET COMPASSION



### SOYEZ SERVIABLE

Les gestes de bienveillance remontent le moral. Parfois, aider les autres permet de prendre du recul et de relativiser ses propres soucis. Voici quelques idées toutes simples pour vous occuper des autres avec compassion :

- **Rendez visite à des voisins âgés.** Demandez-leur s'ils ont besoin de médicaments ou d'épicerie, offrez-leur des petites gâteries ou simplement une présence chaleureuse.
- **Communiquez avec des personnes confinées ou en quarantaine.** Envoyez-leur une carte, saluez-les en sortant de votre voiture ou avant de rentrer vous, clavardez avec eux. Montrez-leur qu'on ne les oublie pas.
- **Mettez la main à la poche.** Payez un café à quelqu'un dans un restaurant avec service au volant. Offrez un petit cadeau à un travailleur de première ligne pour lui témoigner votre reconnaissance. Faites livrer un repas à une famille qui a perdu ses revenus.

Soyez indulgent avec vous-même et avec les autres. Chacun affronte à sa façon les difficultés de la vie. Ne jugez pas une mère parce que son enfant passe plus de temps que d'habitude devant son écran. Au lieu de l'accabler, déposez un sac de biscuits devant sa porte. Ne jugez pas votre frère parce qu'il avale un paquet de croustilles tous les soirs en regardant Netflix. Asseyez-vous et regardez ses émissions préférées avec lui. Ces changements sont lourds à supporter. Chacun gère le stress, l'anxiété et l'accablement de différentes manières. Nous ne devons pas perdre notre capacité d'empathie. Au contraire, nous devons faire preuve de compassion. Nous devons trouver de nouvelles occasions de la développer et de la répandre! N'oubliez pas : nous sommes dans le même bateau. Pensez aux autres, allez vers ceux qui sont dans le besoin et soyez bienveillant avec vous-même. N'oubliez pas de solliciter de l'aide quand VOUS en avez besoin.



**« Soyez bienveillant envers vous-même et envers les autres. Exprimez votre amour à chaque moment. Ne perdez jamais espoir. Sachez qu'on vous aime. »**

Sources : <https://www.verywellmind.com/how-to-practice-empathy-during-the-covid-19-pandemic-4800924>  
<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/tips-for-a-better-nights-sleep>  
<https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2018/03/08/the-benefits-of-expressing-your-emotions/#304b166d4443>