

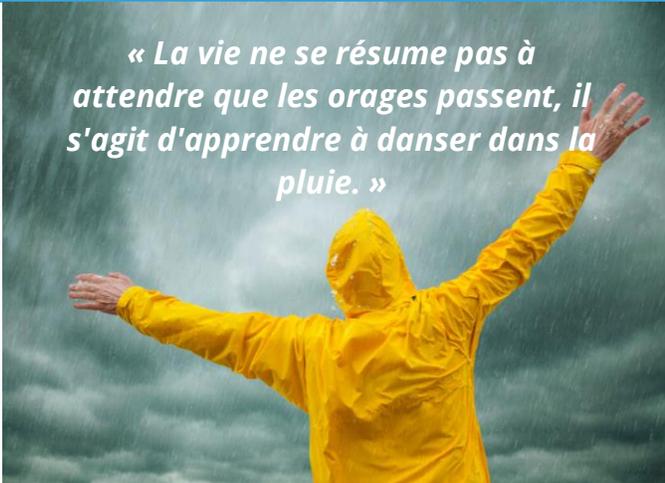
DU DÉFI AU CHANGEMENT

TROUVER VOTRE JOIE FACE À DES SITUATIONS DIFFICILES

Il n'est pas facile de trouver de la joie face aux défis qui nous sont présentés par la vie, surtout en période de douleur émotionnelle et de traumatisme. La joie n'est pas un état de bonheur, mais plutôt un parcours personnel que nous pouvons choisir, en pensant au-delà de nous-mêmes et de nos circonstances, en comprenant que nos expériences ont un but.

Cela demande un effort, de la réflexion et un peu de planification pour y parvenir, car notre cerveau est tellement habitué à se concentrer sur les émotions négatives auxquelles nous sommes confrontés. Le fait de changer votre façon de penser peut représenter l'un des meilleurs mécanismes d'adaptation dont vous disposez dans la vie, quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Il est important de comprendre que nous ne sommes pas toujours en mesure de faire face à ces circonstances par nous-mêmes. Fiez-vous à un ami, un parent ou un conjoint de confiance pour vous aider à mieux comprendre la réalité et éviter de trop réagir ou de ne pas réagir du tout en temps de crise. Ils peuvent vous aider à prendre du recul et vous faire part de leur raisonnement pour vous aider à déterminer quand une aide professionnelle pourrait être préférable pour faire face à la situation pendant que vous développez vos compétences et trouvez des solutions.



« La vie ne se résume pas à attendre que les orages passent, il s'agit d'apprendre à danser dans la pluie. »

Gratitude au quotidien –

La porte d'entrée vers la découverte de la joie

Il est important de faire des liens avec les petits plaisirs de la vie, même lorsque celle-ci est difficile. Comment pouvons-nous nous éloigner des sentiments désagréables des situations difficiles et découvrir la joie au quotidien?

- 1) Comprendre la peur** – de fausses preuves qui paraissent vraies. Notre cerveau et notre corps réagissent naturellement à des menaces comme étant extrêmes, pour se protéger. Reconnaître la peur quand elle se manifeste, en être conscient, y faire face. Le fait de nier ou d'ignorer la peur nous empêche d'aller de l'avant.
- 2) Faites quelque chose de petit** – découvrez de la gratitude dans les petites choses et créez davantage de possibilités pour la gratitude dans votre vie. Respirez profondément, tendez un geste bienveillant à quelqu'un, regardez un film drôle. La gratitude est la porte d'entrée vers la joie et peut alléger le fardeau.
- 3) Trouver l'optimisme** – les crises nous obligent à focaliser notre attention sur ce qui se trouve devant nous et nous risquons de ne pas voir la situation dans son ensemble. Est-ce que ce qui vous occupe est vraiment important dans le grand ordre des choses? Efforcez-vous de vous concentrer sur le positif, le développement, et de laisser aller les pensées qui ne vous font pas avancer.
- 4) Passez à l'action** – les actions vous permettent de vous sentir plus fort. Bien que le changement soit parfois difficile, les actions visent à trouver des solutions. Efforcez-vous d'accepter le changement et de reconnaître la croissance qui l'accompagne.

Références : <https://www.mindbodygreen.com/articles/how-to-find-joy-when-life-is-hard>
<https://www.reference.com/world-view/many-thoughts-per-minute-cb7fcf22ebbf8466>
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/fearless-you/201311/fear-busting-formula-you-can-remember>