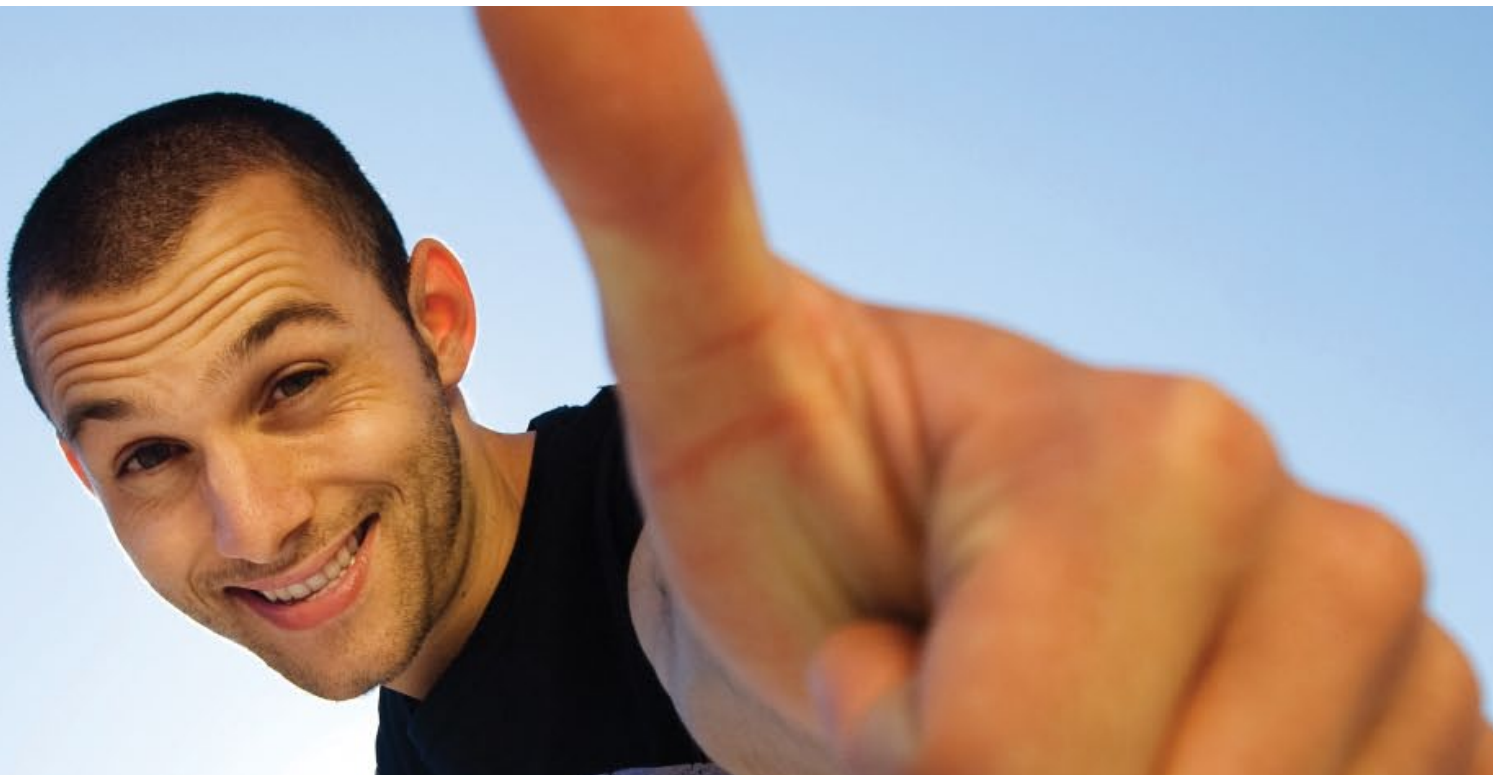


# La résilience



Principe 4: Gardez le contact avec les gens  
et poursuivez vos passions



**Homewood**  
Health | Santé

## Faire votre “ inventaire ”

Pour chaque rubrique ci-dessous, notez les personnes, choses ou activités qui étaient au centre de votre vie, mais que vous avez perdues de vue ou négligées. Soyez aussi précis que possible.

**Relations interpersonnelles** (p. ex. : partenaire ou conjoint, enfant(s), membres de votre famille, amis (nouveaux ou anciens), collègues ou clients).

**Expression de la personnalité** (p. ex. : le fait de vous adonner à un passe-temps ou à un loisir, faire de la peinture, de la musique, du jardinage, écrire, construire, créer, participer à des groupes de discussions, vous habiller avec des vêtements qui “ vous ressemblent ”).

**Nature/Dieu** (p. ex. : des activités de plein air, l'appartenance à une église ou à un groupe confessionnel, la foi en Dieu).

**Collectivité** (p. ex. : le bénévolat, la participation à des activités communautaires ou à des activités entre voisins, la contribution à des œuvres de charité).

**Arts/créativité** (p. ex. : l'assistance à des concerts ou pièces de théâtre, la visite de galeries d'art, la création d'œuvres d'art, l'étude des arts, le soutien financier des arts).

**Lorsque vous aurez terminé ces démarches personnelles, vous pourrez commencer à :**

- *renouer avec vos intérêts et vos passions;*
- *enrichir votre vie grâce à de nouveaux champs d'intérêt;*
- *retrouver votre vitalité et votre énergie.*

## Renouer avec les gens/vos passions

Les trois personnes/passions avec lesquelles je désire le plus renouer sont (choisissez-les parmi l'inventaire que vous venez de dresser) :

- 1.
- 2.
- 3.

Cette semaine, engagez-vous à renouer avec ces personnes/raviver ces passions en utilisant les mesures suggérées ci-dessous.

### Exemples:

Pour reprendre contact avec mes parents, je vais :

1. leur téléphoner cette semaine;
2. noter les dates de leur anniversaire ou autres dates importantes pour eux, et leur envoyer une carte de souhaits en ces occasions;
3. leur envoyer une lettre pour les remercier de tout ce qu'ils m'ont donné dans la vie.

Pour raviver ma vie spirituelle, je vais :

1. un extrait de la Bible tous les jours;
2. méditer tous les jours;

*Écrivez une lettre à quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps. Une personne qui a déjà tenu une grande place dans votre vie et dont vous aimeriez avoir des nouvelles ou, à tout le moins, à qui vous aimeriez exprimer votre gratitude pour l'influence qu'elle a eue sur le cours de votre vie.*

*Votre lettre doit mentionner des choses précises que cette personne a faites pour vous. Elle doit également contenir des excuses pour des choses particulières que vous avez pu faire ou auriez négligé de faire, lesquelles ont abouti à votre éloignement de cette personne.*

*Qu'est-ce qui vous en empêche? Vos réflexions d'autopersuasion (principe 1)? Vos craintes ou vos émotions (principe 2)?*

## La résilience

3. adhérer à un groupe de discussion sur la spiritualité.

Pour retrouver mon intérêt à exprimer ma créativité, je vais :

1. lire un texte bien écrit tous les jours;
2. m'impliquer dans les arts;
3. écouter (vraiment écouter!) de la musique tous les jours.

Pour renouer avec/retrouver mon intérêt pour \_\_\_\_\_, je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

Ces initiatives exigent une forme quelconque de vérification hebdomadaire de vos progrès. Pour ce faire, recherchez l'assistance d'un partenaire (un ami), d'un correspondant en ligne, ou encore d'un mentor ou du spécialiste (thérapeute ou psychologue) de qui vous obtenez des conseils.

## Se trouver une passion

Passez au moins une journée entière à explorer les objectifs et les passions qui guident vos actions ou décisions.

Durant chacune des activités que vous faites (ou évitez de faire) cette journée-là, posez-vous cette question : « Pourquoi est-ce que je fais cela maintenant? »

Exemples : « Pourquoi est-ce que je fais une sieste maintenant? » ; « Pourquoi est-ce que je mange maintenant? » ; « Pourquoi est-ce que je fais de l'exercice maintenant? » ; « Pourquoi est-ce que j'évite cet appel téléphonique maintenant? » ; etc.

Ces questions exigent des réponses précises.

Il n'y a pas de mauvaise réponse, et celles qui vous viennent à l'esprit peuvent s'avérer très éclairantes.

## Découvrir quelque chose de nouveau

Vous pensez peut-être que rien ne peut vraiment susciter votre passion. Aller à la chasse! Nous avons discuté (au principe 2) du fait de sortir de votre « zone de confort » et d'apprendre ou d'essayer de nouvelles choses. Nous y revenons en traitant du présent principe. Cette semaine, essayez de « tester votre goût » pour quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant, comme visiter un musée ou une galerie d'art, écouter de la musique qui ne vous est pas familière, participer à une discussion, inviter quelqu'un à prendre un café pour discuter de l'importance de la passion dans la vie.

Vous savez peut-être déjà ce que vous voulez faire, mais voici quelques suggestions, juste au cas :

1. Revoyez l'inventaire de l'exercice 1. Y manque-t-il quelque chose?
2. Choisissez une catégorie, p. ex. : Arts/créativité.
3. Consultez le journal ou le guide hebdomadaire des événements locaux pertinents à catégorie. Ou demandez à quelqu'un qui s'y connaît de vous recommander quelque chose.
4. Choisissez un événement/une activité qui vous tente (ou auquel vous n'auriez jamais pensé!).
5. Allez-y ou faites-la!

Posez-vous les questions suivantes :

1. Qu'est-ce que j'ai appris de cette nouvelle activité?
2. Qu'est-ce que cette expérience me montre ou me suggère quant à ce dont j'ai besoin pour me sentir en meilleure relation avec les gens ou les choses qui sont présents dans ma vie?

Remarque : Si vous ne trouvez pas de réponse à cette question, refaites l'exercice. Si, même après avoir refait cet exercice, rien ne vous attire, parlez-en à un conseiller professionnel (à un psychologue ou à un psychiatre, par exemple). Il se peut que vous ayez d'autres problèmes à résoudre d'abord.

### Les passions perdues

*Sortez de l'oubli un objet qui vous rappelle une passion que vous avez mise de côté ou peut-être oubliée (votre vieille collection de timbres, une boîte de photos du " bon vieux temps ", votre vieux banjo poussiéreux, des outils dont vous ne vous êtes pas servi depuis longtemps).*

- *Essayez de vous rappeler et de ressentir le plaisir ou la joie que vous éprouviez alors.*
- *Pouvez-vous raviver cette passion maintenant?*
- *La vue de cet objet vous inspire-t-elle une passion avec laquelle vous aimeriez renouer?*

# Surmonter le blocage

La peur et le défaitisme nous portent à nous isoler. Jusqu' à quel point faites-vous usage du soutien de vos proches?

Inscrivez le nom de dix amis, membres de votre famille ou collègues. Indiquez le niveau de soutien que vous recevez de chacun d'eux (1= faible ou inexistant, 2 = moyen, 3= élevé). Ensuite, examinez ce que vous faites et qui a pour effet de " bloquer " ce soutien ou de garder ces gens à distance. Ce type de comportement constitue un mécanisme de blocage.

NOM	NIVEAU	MON MÉCANISME DE BLOQUAGE
-----	--------	---------------------------

**Voici certaines des choses que nous faisons pour " bloquer " la qualité de notre contact avec les autres :**

- *ne pas écouter ;*
- *changer de sujet lorsque des questions délicates sont abordées;*
- *user d'humour pour éviter les questions graves;*
- *nous concentrer exclusivement sur nos propres besoins;*
- *traiter les gens comme s'ils n'étaient pas importants pour nous;*
- *manipuler les gens à notre avantage;*
- *garder le silence;*
- *ne jamais nous ouvrir aux autres.*

Engagez-vous cette semaine à ne pas laisser votre mécanisme de blocage vous empêcher de rechercher le soutien des autres.

Songez à élever le niveau d'au moins une personne (c'est-à-dire recevoir plus de soutien de cette personne). Il se peut que ce soit parfois un échec, mais il y a fort à parier que vous pourrez réussir avec certains de vos proches.

## La passion allume la passion

Trouvez quelqu'un qui est passionné par ce qu'il fait et écoutez ce qu'il a à dire et ce qu'il ressent. Essayez de voir si vous ne pourriez pas adopter certaines de ses attitudes ou convictions concernant l'objet de sa passion. Certaines personnes seraient prêtes à en venir aux coups pour prouver que Céline Dion, Ella Fitzgerald ou Maria Callas est la plus grande chanteuse de tous les temps! Elles connaissent par cœur les mots de toutes leurs chansons et une profusion de détails sur la vie de leur artiste préférée.

Certaines personnes sont si absorbées par leurs travaux de menuiserie ou d'ébénisterie qu'elles en oublient de manger ou de dormir. Elles se plongent dans la lecture de livres ou de catalogues spécialisés durant leurs temps libres. Elles ont toujours hâte de retourner à leur atelier.

D'autres sont passionnées par une cause. Par exemple, elles peuvent se soucier énormément du bien-être des enfants et contribuer à des oeuvres de charité au profit d'enfants défavorisés ou handicapés.

- Comment ces personnes parlent-elles de leur passion? En quels termes l'expriment-elles? Leur conversation est-elle timide et polie ou au contraire, colorée et animée?
- Que remarquez-vous dans le visage de ces personnes lorsqu'elles parlent de leur passion?
- Que remarquez-vous en vous-même lorsque vous les écoutez? Devenez-vous enthousiaste et imprégné de leur passion? Vous laissez-vous gagner par leur passion?

Demandez-vous si vous n'êtes pas entouré de personnes qui manquent de passion (nous avons tendance à adopter le style des gens qui nous entourent).

Dans l'affirmative, prenez des mesures visant à changer cet état de choses..., le fait de s'entourer de gens passionnés et en contact avec autrui aide à l'être soi-même!