



Alexia Michiels¹,
coach professionnel
certifiée et
co-fondatrice du
Resilience Institute
Europe, vous
donne des clés
pour renforcer
votre résilience,
rebondir et
vous épanouir
dans la vie.

Ce que je fais pour
me relever des épreuves ?
Je muscle ma résilience et
**je ne vois
que le bon côté
de la vie...**

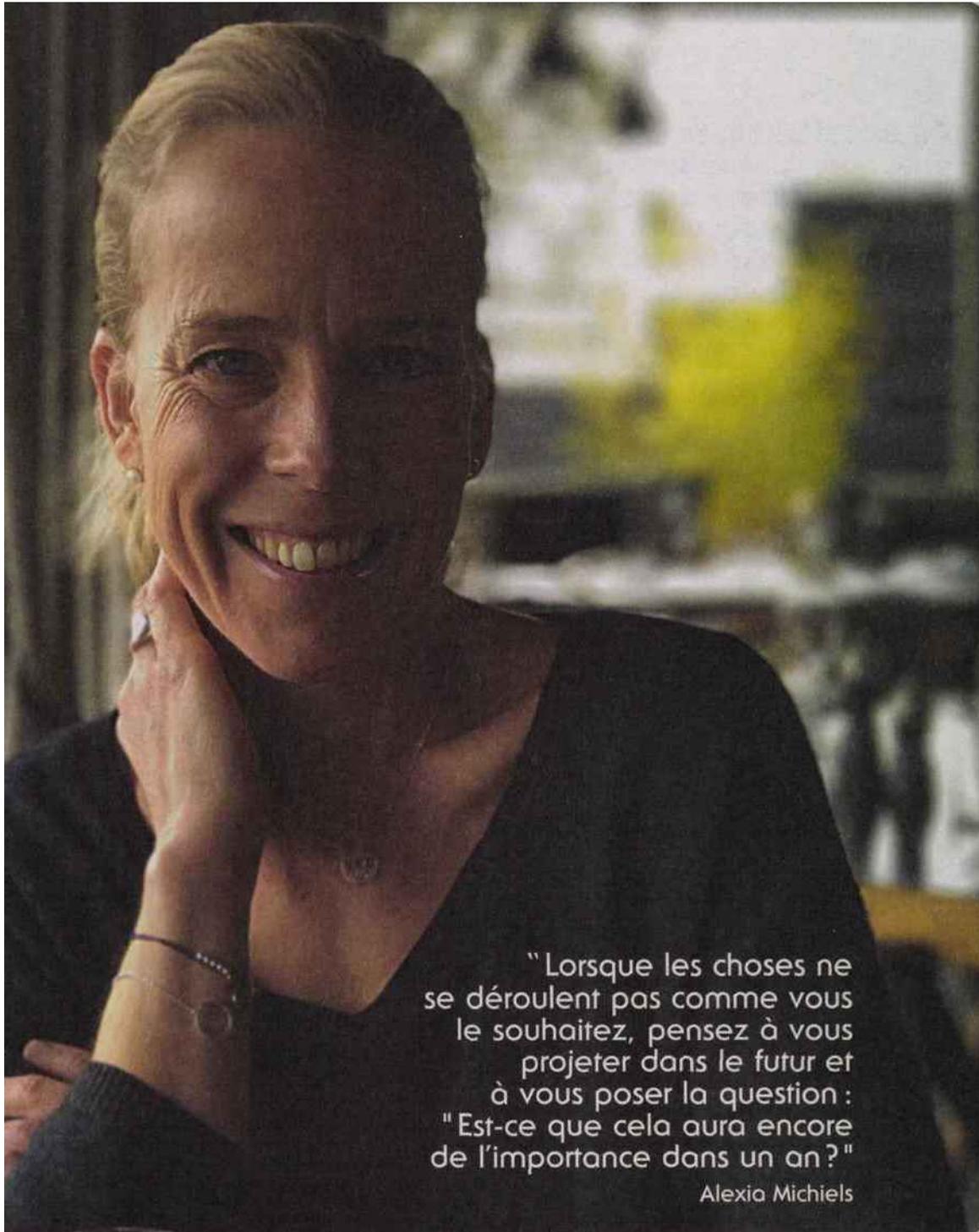
La mort de mon mari m'a fait sortir de chez moi

Fabienne, 63 ans : Après 30 ans de mariage, lorsque j'ai perdu mon mari, j'ai cru que je ne m'en relèverais pas. Et curieusement, quelques semaines après, j'ai eu envie de sortir de chez

moi. Je me suis mise à sortir, à fréquenter des gens, à avoir une vie sociale plus riche qu'avant. J'ai d'ailleurs rapidement trouvé un nouveau compagnon ce que je n'aurais jamais imaginé.

Les conseils d'Alexia Michiels :
Fabienne a réussi à se relever de cette

épreuve, la résilience qu'elle a mise
en place lui a permis de redonner un



"Lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous le souhaitez, pensez à vous projeter dans le futur et à vous poser la question : "Est-ce que cela aura encore de l'importance dans un an?"

Alexia Michiels

souffle à cette nouvelle vie. Souvent, la confrontation à des expériences douloureuses mène à une prise de

conscience qui vous conduit à faire des choix plus réfléchis pour mieux vivre le quotidien.



Ce soir, réfléchissez à ce pour quoi vous ressentez de la gratitude. Prenez un moment pour vous demander ce qu'il s'est passé de bien dans cette journée ?



Perdre mon emploi m'a permis de réaliser mon rêve de gosse

Sandrine, 51 ans : Assistante administrative, j'ai perdu mon emploi quand la boîte dans laquelle je bossais a mis la clé sous la porte. Depuis toute petite, je voulais travailler dans l'esthé-

tique mais je ne l'avais pas fait à cause de mes parents. Après une période de déprime, j'ai décidé de changer de voie, j'ai suivi une formation pour ouvrir un institut de beauté.



Les conseils d'Alexia Michiels :

Il est important de trouver sa voie pour être dans son axe, aligné, même si parfois cela se manifeste sur le tard comme pour Sandrine. Dans son cas, c'est un événement confrontant qui

lui a permis de réaliser son rêve. Trouver ce que vous aimez, y consacrer du temps et de l'énergie est ce qu'il y a de plus épanouissant. Cela crée les conditions pour vivre une expérience optimale.

Avoir un enfant a guéri mes blessures

Raymonde, 69 ans : J'ai eu une enfance difficile avec une mère alcoolique qui est morte quand j'étais jeune et un père très dur. J'ai longtemps

été colérique et devenir mère m'a apaisée. C'est comme si j'avais réparé mon enfance avec ma fille en lui donnant tout ce que je n'avais pas eu.

Les conseils d'Alexia Michiels :

Vous ne choisissez pas ce qui vous arrive mais vous êtes libre de choisir la façon dont vous réagissez aux événements. Raymonde a eu une jeunesse difficile

sur laquelle elle n'avait aucun contrôle. Avec la naissance de sa fille, elle reçoit (et donne !) tout l'amour qui lui a manqué. Cela l'apaise et stimule enfin la sérénité à laquelle elle aspire.

9 exercices simples pour recommencer à vivre joyeusement au quotidien expliqués par Alexia Michiels

PLANIFIEZ DŪ TEMPS POUR VOUS

Aujourd'hui, vérifiez votre agenda et planifiez du "temps pour vous" dans le courant de la semaine. Prendre du "temps pour soi" a des bienfaits aussi bien psychologiques que physiques. Lorsque vous faites une pause et commencez quelque chose de plaisant pour vous, vous vous sentez plus vive et plus joyeuse. Aussi, vous concentrer sur une activité juste

pour vous, diminue le niveau de stress et recharge vos batteries.

Quand allez-vous profiter de ce "temps pour vous" cette semaine ?

RELATIVISEZ EN VOUS PROJETANT DANS LE FUTUR

Aujourd'hui, utilisez la technique de projection pour relativiser une situation. Lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous le souhaitez, pen-



sez à vous projeter dans le futur et à vous poser la question : " Est-ce que cela aura encore de l'importance dans un an ? " Vous serez surprise de constater que, dans neuf cas sur dix, la réponse est non. Cela vous permettra de chasser une pensée négative récurrente beaucoup plus facilement. Alors, est-ce que cela aura encore de l'importance dans un an ?

RESTEZ EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

Aujourd'hui, prenez un moment pour rester en équilibre sur une jambe pendant 30 secondes, et ensuite changez de côté. Rester en équilibre force les muscles à se stabiliser et invite à engager le centre abdominal. Essayez de maintenir votre équilibre sur une jambe en vous lavant les dents ou en vous maquillant le matin ! L'équilibre sur une jambe favorise l'ancrage et la conscience de soi. C'est non seulement bon pour le corps, mais aussi pour vos neurones. Cela renforce la communication entre vos muscles et votre cerveau, ce qui est extrêmement bénéfique en vieillissant - c'est-à-dire dès à présent ! À quel point êtes-vous stable lorsque vous restez en équilibre sur une jambe ?

SOYEZ RECONNAISSANTE OU PRATIQUEZ LE " WWW "

Ce soir, réfléchissez à ce pour quoi vous ressentez de la gratitude. Vous prenez un moment pour faire l'exercice " www ", vous posant la question " what went well ? " (" que s'est-il passé de bien aujourd'hui ? "). La fin de la journée est un moment idéal pour réfléchir et cultiver la gratitude. En faisant de cet exercice de gratitude une habitude quotidienne, vous orientez votre mode de pensée vers ce qui va bien, les personnes et les choses envers lesquelles vous ressentez de la reconnaissance. La gratitude est l'un des piliers de la psychologie positive. Il ne s'agit pas d'ignorer ce qui est plus difficile mais de choisir de porter son attention sur ce qui arrive de bon, de bien, chaque jour. Le psychologue Robert Emmons, chercheur en psychologie à l'université de Californie, a constaté que les per-

sonnes capables de lister les raisons pour lesquelles elles se réjouissent se sentent mieux dans leur peau, sont plus actives et offrent une meilleure résistance au stress. Que s'est-il bien passé pour vous aujourd'hui ?

REPENSEZ À UN BON SOUVENIR

Aujourd'hui, prenez un instant pour vous rappeler une expérience heureuse du passé. Contrairement à ce que vous pourriez penser, la nostalgie ne nourrit la plupart du temps pas de sentiments négatifs mais intensifie au contraire la bonne humeur puisqu'elle repose sur des souvenirs heureux (voyages, fêtes, défis sportifs, remises de diplôme, etc.) qui ravivent des émotions positives. En vous rappelant de bons souvenirs, vous stimulez un sentiment appréciable de bien-être. Le Dr Clay Routledge, de l'université du Nord Dakota, a étudié l'état de " nostalgie " et considère que les expériences heureuses du passé - en donnant du sens à la vie - aident à relever les défis du présent. Quel bon souvenir allez-vous raviver aujourd'hui ?

MONTEZ AU BALCON

Aujourd'hui, prenez quelques instants pour monter au balcon et observer la scène de votre propre vie. " Monter au balcon " est une invitation à arrêter ce que vous êtes en train de faire, fermer les yeux et vous observer vous-même à un moment donné. Dans un environnement où nous avons tendance à être sur-stimulés, la capacité à prendre de la distance tout en étant dans le moment présent est déterminante pour créer calme et clarté. Rien de nouveau dans ces pratiques ancestrales si ce n'est - et cela leur donne une toute nouvelle dimension - la possibilité de prouver leurs bienfaits et aussi un besoin accru de cultiver le calme malgré les sollicitations continues.

TRANSFORMEZ L'ADVERSITÉ

Aujourd'hui, saisissez votre chance de transformer une adversité en une opportunité. Et s'il s'agissait là d'un facteur clé de résilience ? L'adversité, sous toutes ses formes, touche chacun à des moments de vie différents et à



En prenant soin de vous et en vous engageant dans des activités intellectuellement stimulantes, votre cerveau restera au top !



des niveaux variés. Faisant la distinction entre ce que vous pouvez et ce que vous ne pouvez pas changer, vous recherchez l'opportunité quand vous faites face à l'adversité. Cette attitude positive élargit le champ des possibles

et stimule la créativité. Il est évident que certains sont particulièrement touchés par des drames ou difficultés majeures ; il convient de reconnaître, avec humilité et compassion, que cette pratique est le plus souvent applicable mais parfois insuffisante. Quelle opportunité allez-vous créer aujourd'hui ?

APPRENEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Aujourd'hui, décidez d'apprendre quelque chose de nouveau. La science a démontré l'incroyable plasticité du cerveau. Entre 7 et 17 ans, la capacité d'apprentissage est particulièrement élevée ; le cerveau est malléable : les connexions se font et se défont à une vitesse extraordinaire. Au-delà de cet âge, la vitesse d'apprentissage ralentit MAIS ne décline pas. Le stress, la dette de sommeil et le manque d'exercice physique sont des causes majeures du ralentissement céré-

bral. En prenant soin de vous et en vous engageant dans des activités intellectuellement stimulantes, votre cerveau restera au top ! Apprendre quelque chose de nouveau vous fait aussi vivre une nouvelle expérience. Cela amène à approfondir votre compréhension du monde et à libérer votre potentiel. Qu'allez-vous apprendre de nouveau aujourd'hui ?

LISEZ UN TEXTE INSPIRANT

Aujourd'hui, prévoyez un moment calme pour lire un texte inspirant. La lecture ouvre les horizons et invite à regarder le monde différemment. Plusieurs études ont relevé les nombreux bienfaits de la lecture, un moyen efficace pour se détendre mais aussi pour stimuler la créativité. Une étude réalisée par l'université de Sussex (Angleterre) a montré que six minutes de lecture suffisent pour détendre les tensions ! Lire élargit votre sphère de connaissances, vous aide à comprendre, stimule votre pensée créative et forge l'esprit critique. En bref, la lecture est bénéfique pour vous autant que pour le rapport que vous entretenez avec les autres et le regard que vous portez sur le monde. Quelle lecture va donc vous inspirer aujourd'hui ?

Aurore de Lagane

1/ Auteur de *L'Élan de la résilience*, éd. Favre, 197 pages, 24,95 euros.