



PRÉSENTE

Deal's

VOTRE VIE

UN REGARD SUR L'AVENIR

CAHIER D'EXERCICES



Votre quotient bien-être : **S'ADAPTER**
SEMAINE 3 : 30 mai 2020

Notre capacité à nous **adapter** dans l'instant est une manière de prendre soin de nous qui peut influencer fortement nos vies après la pandémie de COVID-19. Lorsque nous développons des outils pour renforcer notre résilience et notre capacité à rebondir, nous sommes plus à même de nous sentir préparé(e)s à gérer notre vie après la crise.

Instructions :

Afin d'évaluer votre quotient d'adaptation, demandez-vous dans quelle mesure chacune des déclarations suivantes vous décrit en cette période, puis sélectionnez un score entre 1 et 4 :

- 1 - Ce n'est pas moi du tout
- 2 - C'est parfois moi
- 3 - C'est souvent moi
- 4 - C'est tout à fait moi !

- 1. À mesure que de nouvelles informations relatives à la distanciation sociale sont communiquées, j'accepte que mes routines quotidiennes (notamment en matière de sommeil, de travail, de structure et de confort) s'en trouvent perturbées.
- 2. J'essaie de nouvelles choses et trouve des méthodes différentes et créatives pour réaliser les activités que j'ai toujours entreprises.
- 3. Je me remémore la façon dont j'ai géré d'autres périodes difficiles dans ma vie afin de me rassurer sur le fait que je saurai traverser celle-ci.
- 4. Je trouve des occasions de rire malgré la situation, comme en regardant des vidéos amusantes, en jouant à des jeux ou en partageant des souvenirs joyeux.
- 5. Que je vive seul(e) ou avec d'autres personnes, je supporte bien les changements dans mes relations familiales et sociales en général.

Score :

Additionnez vos scores et écrivez le total ici :



Ce que votre score dit de votre capacité d'adaptation en ce moment :

5 à 8 :

Les difficultés que vous éprouvez à vous adapter sont compréhensibles dans ces circonstances, mais cela vous vient-il en aide ? Quelle nouvelle action pouvez-vous entreprendre aujourd'hui afin de changer votre attitude ?

9 à 12 :

Vous préférez le confort de vos habitudes, mais voyez les bénéfices à tirer de nouvelles découvertes. Comment pouvez-vous vous concentrer plus sur les ajustements que vous mettez déjà en œuvre et sur votre aptitude à vous créer des opportunités qui vous permettraient d'essayer de nouvelles choses ?

13 à 17 :

Vous êtes généralement souple, mais avez parfois besoin de prendre un peu de distance et de relâcher votre envie de tout contrôler. Concernant quel aspect de votre vie pouvez-vous lâcher du lest ou vous ouvrir à la nouveauté ?

18 à 20 :

La flexibilité est une de vos meilleures qualités, un atout particulièrement utile devant le nombre de perturbations liées à la situation actuelle. Comment pouvez-vous aider quelqu'un d'autre potentiellement en difficulté en cette période sans précédent ?

Réfléchir et se renouveler

Quel mot a le potentiel de renforcer votre manière de vous adapter ?

Écrivez-le et gardez-le en tête cette semaine :

Quelle tâche simple pouvez-vous accomplir chaque jour pour mettre en œuvre ce mot et la manière dont vous vous adaptez ?