

# Comment les étudiants (ou n'importe qui!) peuvent **CULTIVER LEUR RÉSILIENCE**

La résilience est la capacité de se relever lorsqu'on tombe. Il s'agit d'une aptitude importante à acquérir, parce que la résilience peut nous protéger du stress, de la dépression et de l'anxiété. La résilience renforce notre santé mentale!

**Voici quelques moyens de cultiver la résilience que nous avons tous en nous :**



**Construire une base solide** en adoptant des habitudes saines : une bonne routine de sommeil, des repas équilibrés, de l'exercice régulier et un réseau de soutien positif, composé de membres de la famille et d'amis. En renforçant nos capacités d'adaptation, nous serons mieux équipés pour faire face aux coups durs de la vie.



**Surveiller les facteurs susceptibles de diminuer la résilience**, comme une mauvaise alimentation, la caféine, la nicotine, l'alcool et les drogues, le temps excessif passé devant des écrans, l'isolement social et le manque de sommeil.



**Renforcer sa résilience, c'est comme renforcer un muscle : il faut y travailler.** Il faut s'entraîner! Nous renforçons notre résilience en appliquant nos capacités d'adaptation dans les situations difficiles. N'oubliez pas que le stress n'est pas toujours mauvais. En fait, le stress nous aide à nous adapter au changement et nous motive à accomplir des tâches.



Chacun gère le stress différemment, mais si le stress affecte votre vie à la maison, à l'école ou au travail, vos relations avec les autres, votre capacité à dormir ou à vous adapter, c'est qu'il est temps de demander de l'aide. **Soyez conscient du moment où le stress commence à faire pencher la balance.** Le stress chronique perturbe l'équilibre de l'organisme et peut entraîner des maladies.



**Soyez attentif à la façon dont vous gérez les situations difficiles.** Nous vivons tous l'anxiété et la dépression de différentes manières – dans nos pensées, nos sentiments ou nos comportements. Demandez-vous si l'un de ces aspects a changé récemment. Si c'est le cas, c'est une très bonne raison de demander de l'aide.



Trop de personnes souffrent inutilement parce qu'elles ne savent pas où ni comment obtenir de l'aide. **Commencez par en parler à votre médecin de famille, à un ami de confiance ou à un membre de votre famille.**

**La résilience est un cheminement personnel, et la pratique de la résilience peut nous conduire sur la voie d'une meilleure santé mentale.**