

Pistes de réflexion pour le journal sur la résilience

Voici quelques questions qui t'aideront à guider ta réflexion. Tu peux noter tes réflexions ici ou utiliser une autre méthode de ton choix.

Te souviens-tu d'un moment où tu as fait face à un défi ou à un obstacle important ?
Quelle a été ta première réaction face à cette situation ?

Quelles émotions as-tu ressenties pendant cette période difficile ? Comment as-tu composé avec ces émotions ?

Quelles actions as-tu entreprises ou quelles stratégies as-tu mises en place pour surmonter cet obstacle ?

De quelle manière as-tu fait preuve de résilience pendant cette période difficile ? Y a-t-il eu des moments où tu as eu envie d'abandonner? Si oui, qu'est-ce qui t'a poussé à continuer ?

Quelle est l'importance d'adopter une attitude positive quand on fait face à des difficultés ? Comment ton état d'esprit a-t-il influencé ta capacité à rebondir ?

En quoi cette expérience de résilience a-t-elle changé ta façon d'aborder les défis ou les obstacles ? Y a-t-il des leçons que tu pourrais appliquer dans des situations similaires à l'avenir ?

En quoi le fait de prendre soin de toi a-t-il contribué à ta résilience pendant cette période ?
Comment as-tu pris soin de ta santé physique et émotionnelle pendant cette période difficile ?