

STRESS LIÉ AU COVID-19

Je peux contrôler

Je ne peux pas contrôler



CE QUE JE DIS

Je peux choisir de parler des choses positives qui arrivent: la solidarité entre les gens, le leadership inspirant de certains dirigeants, les bons coups, ...

CE QUE J'APPRENDS

En contexte d'incertitude, notre apprentissage se fait davantage par essais et erreurs. Je tire donc des leçons de mes erreurs et de celles de ceux qui m'entourent. J'apprécie également nos bons coups. Dans les deux cas, nous apprenons!



CE QUE J'ÉCOUTE



Je peux choisir d'écouter les nouvelles pour me sentir informé, sans écouter ces dernières en boucle. Je peux écouter ma musique préférée, une musique douce ou le chant des oiseaux pour m'apaiser.

CE QUE JE DÉCIDE

Je me rappelle que j'ai la possibilité de prendre des décisions. Je peux m'adapter à une réalité que je ne peux pas contrôler et je peux résoudre les problèmes sur lesquels j'ai du contrôle. Je décide et je passe à l'action.



MES EFFORTS



Je peux me concentrer sur les efforts que je fais et apprécier chaque petit succès ou mes apprentissages!

LES GENS QUE JE FRÉQUENTE

J'ai du contrôle sur les relations que j'entretiens. Je peux prendre et donner des nouvelles à des amis et aux membres de ma famille qui me font du bien. Je peux aussi être l'agent de contamination positive de mon entourage!



MA GENTILLESSE ET MA GRATITUDE



Il est prouvé scientifiquement que faire du bien autour de soi nous fait du bien! Nous sommes alors doublement gagnants! Je peux aussi apprécier la beauté d'un geste, d'une réalisation, ou simplement la chaleur d'un rayon de soleil sur ma peau!

À MOI DE CHOISIR CE SUR QUOI JE PORTE MON ATTENTION ET CE QUI ME FERA DU BIEN!



LA MALADIE



LES MAUVAISES NOUVELLES



LES RUMEURS



LE PASSÉ



LES ERREURS



CE QUE LES AUTRES PENSENT



LES INJUSTICES



LA MÉCHANCÉTÉ DES AUTRES