

Bienvenue !

C'est chouette d'être venu voir ce site internet.

Dans notre vie de tous les jours,
il y a parfois des événements difficiles.
Par exemple, le Covid.

Quand on vit un événement difficile,
on peut s'adapter pour continuer sa vie
sans être tout le temps triste.



S'adapter, ça veut dire changer son comportement
pour mieux supporter quelque chose.

Être capable de s'adapter face à un événement difficile
ça s'appelle la résilience.

La résilience peut nous aider à gérer les événements difficiles.
Par exemple si un proche meurt dans un accident,
c'est un événement très difficile.

Mais on peut s'adapter
et après un temps ça ira mieux.



On peut s'entraîner pour avoir plus de résilience
et donc être + résilient.

Pour cela, voici quelques informations.



La résilience : expliquer, reconnaître et s'entraîner

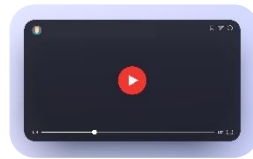
La résilience c'est une capacité.

Une capacité, c'est être capable de faire quelque chose souvent parce qu'on s'est entraîné à le faire.

On peut donc s'entraîner pour être plus résilient.

Plus on est résilient,
plus on est capable de gérer les événements difficiles et le stress.

On va commencer par une vidéo.



Dans cette vidéo, on va expliquer 8 choses importantes pour être + résilient.

Ce sont les 8 facteurs de protection.

Par exemple, un facteur de protection c'est de bien connaître ses émotions et de savoir gérer les émotions.

Ça aide à être plus résilient.



Pour chaque facteur de protection il y a des exercices à faire.



Insérer la vidéo

Auto-évaluation de la résilience

L'auto-évaluation c'est quand on s'évalue soi-même.

L'auto-évaluation de la résilience c'est donc quand on évalue nos capacités de résilience.

On vous propose de répondre à des questions pour voir comment est votre résilience.



Il faut cliquer sur le **lien en jaune** pour voir le questionnaire.

Après il faut imprimer le questionnaire et répondre aux questions.

Ce questionnaire va vous aider à connaître les capacités de résilience que vous avez déjà.

Ce questionnaire va aussi vous aider pour voir comment devenir + résilient.

Ça permet de connaître quelles sont vos forces et comment vous pouvez développer encore + ces forces.

