



*Un accident, une maladie ou une perte: les coups du destin bousculent la vie en une seconde. Quand il faut se réorienter et surmonter des difficultés, on fait souvent face à des moments de désespoir.*

*Les conseils suivants veulent vous encourager à relever ces défis.*

- ⚓ Raccrochez-vous à vos talents et compétences. Qu'avez-vous accompli aujourd'hui ? En quoi êtes-vous doué-e ? Fixez-vous des objectifs réalisables, travaillez dessus et réjouissez-vous de ce que vous accomplissez.*
- ⚓ Vous pouvez apprendre et tirer profit des expériences et du passé. Quelles situations difficiles avez-vous surmontées ? Quand avez-vous trouvé une solution malgré des conditions défavorables ? Qu'est-ce qui s'est bien passé, alors que cela semblait désespéré au début ?*
- ⚓ Trouvez-vous un modèle. Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui a surmonté une situation semblable. Cherchez des gens qui y sont parvenus parmi des personnes touchées, des pairs, sur Internet ou dans nos sources d'espoir. Apprenez de leurs expériences et appliquez leurs stratégies.*
- ⚓ Acceptez les situations immuables. Lutter contre celles-ci vous coûte de l'énergie et diminue votre immunité. Dès que possible: cherchez le sens positif derrière chaque chose, même s'il n'est pas toujours visible tout de suite.*
- ⚓ Les autosuggestions pleines d'espoir et de confiance aident à avoir des pensées positives. Par exemple: quoi qu'il vous arrive, il existe toujours une solution. Je fais tout ce qui est en mon pouvoir.*
- ⚓ Le plus souvent possible, entourez-vous de personnes positives et de bonne humeur. Évitez de préférence les « broyeurs de noir » et les pessimistes.*
- ⚓ Remplissez votre vie d'activités positives. Offrez votre aide à d'autres personnes, échangez avec des gens, jouez, apprenez de nouvelles choses, méditez ou faites du sport.*
- ⚓ Abandonnez votre rôle de victime passive et devenez actif. C'est ainsi que vous reprendrez le contrôle de votre vie, ce qui renforcera votre espoir de trouver une solution.*
- ⚓ Prenez une décision. Voulez-vous orienter votre vie vers la confiance et l'espoir ou penser de manière négative ? Ne sous-estimez pas l'importance de l'attitude envers la vie ...*

*Sur le campus de Nottwil, se trouvent, sous forme de stèles, dix sources d'espoir qui veulent inspirer et inciter à réfléchir.*

*Chaque source d'espoir est dédiée à un repère d'espoir individuel et veut transmettre de la confiance dans des situations exigeantes et montrer que l'on n'est pas seul-e.*

