



## Établissez un plan d'action pour améliorer la résilience

La résilience est un ensemble d'habiletés que vous pouvez acquérir et renforcer au fil du temps. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour commencer à renforcer sa résilience. Vous pouvez augmenter votre résilience avec de la pratique. Cela vous aidera à surmonter les difficultés et à mieux vous en remettre par la suite.

### Pensez à un défi auquel vous avez fait face. Qu'est-ce qui vous a aidé par le passé?

- Bien manger, dormir suffisamment et faire des choses que j'aime.
- Accepter de ne pas pouvoir tout faire à la perfection
- Connaître mes forces

### Quels sont les outils et quel est le soutien dont je dispose dans ma vie pour m'aider à améliorer ma résilience?

- Demander de l'aide à des amis, aux membres de ma famille ou à un conseiller.
- Passer du temps avec ma famille et mes amis
- Obtenir de l'aide auprès d'un organisme de soutien communautaire

### Que pourrais-je faire de nouveau pour mieux surmonter les difficultés et m'en remettre par la suite?

- Pratiquer la respiration profonde et la pleine conscience,
- Être actif et écouter de la musique,
- Être reconnaissant pour les bonnes choses de la vie.
- Laisser mes enfants surmonter eux-mêmes les difficultés et les appuyer pendant qu'ils apprennent à les gérer

### Plan d'action pour améliorer sa résilience

#### À quelle difficulté suis-je confronté aujourd'hui?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Qu'est-ce que je ressens?

- Colère
- Frustration
- Tristesse
- Anxiété
- Confusion
- Autres (écrire le sentiment)

---

---

**Que dois-je faire pour mieux gérer mes émotions?**

- Rencontrer des amis ou des membres de ma famille.
- Parler à un professionnel de la santé mentale.
- Sortir et bouger.
- Respirer profondément et méditer.
- Écouter de la musique.
- Autres (écrire ce à quoi pensez)

---

---

**Qu'est-ce qui m'a permis de gérer ou de surmonter un moment difficile par le passé?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quels sont les outils et quel est le soutien dont je dispose dans ma vie pour m'aider à améliorer ma résilience?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Que pourrais-je faire de nouveau pour mieux surmonter les difficultés et m'en remettre par la suite?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Je mettrai mon plan en œuvre le :** \_\_\_\_\_

Adapté de : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. (2016) Guide des aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. ON : Santé publique Ottawa

Adapté de: Kelty Mental Health Resource Centre. How to Problem Solve. Téléchargé le 4 avril 2017.  
<http://keltymentalhealth.ca/healthy-livingits-everyone/tools-resources/how-problem-solve> (en anglais seulement)