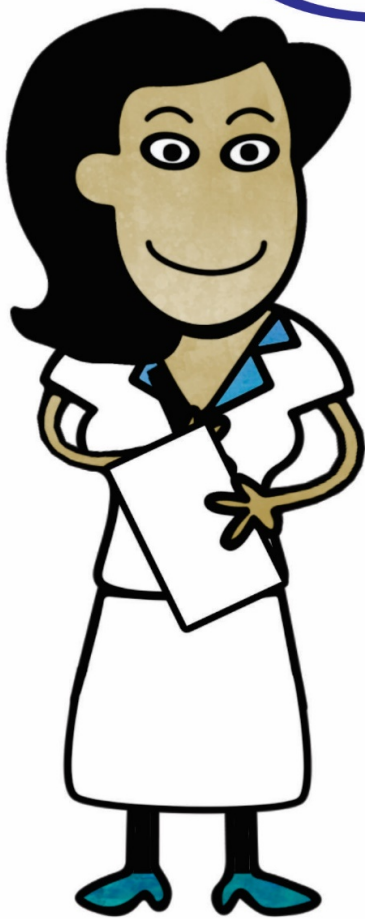


Santé mentale = Santé

(Pour les populations ethnoculturelles et diversifiées)

La santé mentale est la capacité de chacun à ressentir les choses, à penser et à agir de manière à mieux profiter de la vie et à surmonter les difficultés.



Santé mentale = santé (Populations diversifiées)

Le terme « population ethnoculturelle » désigne un groupe de personnes qui partagent des ancêtres et des traits culturels communs. On dénombre plus de 200 groupes ethniques au Canada, et Ottawa n'est pas différent¹. Avec une population composée à 25 % d'immigrants, elle arrive au cinquième rang des villes canadiennes comptant le plus grand nombre d'immigrants².

Il existe un certain nombre de croyances et de perceptions culturelles associées à la santé mentale et à la maladie mentale. La façon dont les gens interprètent et comprennent ces concepts influencent leur manière de comprendre. Ces croyances sont souvent à l'origine de bon nombre d'idées reçues et de la stigmatisation entourant les questions de santé mentale. Cette vidéo *Santé mentale = santé (Populations diversifiées)* porte sur plusieurs perceptions culturelles et mythes relatifs à la stigmatisation, à la santé mentale et à la maladie mentale. Elle met en valeur les facteurs favorisant la promotion et la protection de la santé mentale ainsi que de moyens de bâtir la résilience.

Messages

- La santé mentale est la capacité que nous possédons pour ressentir les choses, à penser et à agir de manière à mieux profiter de la vie et à surmonter les difficultés.
- Une maladie mentale est une maladie pouvant être diagnostiquée qui touche des personnes de tous âges et de toutes cultures, quels que soient leur revenu et leur niveau de scolarité.
- Une personne vivant avec une maladie mentale peut jouir d'une bonne santé mentale, et inversement. L'absence de maladie mentale n'est pas signe d'une bonne santé mentale.
- Nos humeurs, nos pensées et notre sentiment de bien-être évoluent avec nos expériences et nos conditions de vie.
- Plusieurs situations stressantes peuvent avoir des répercussions négatives sur notre santé mentale (p. ex., divorce, nouvelle relation, nouvelle école, nouveau pays, nouvelle culture, situation de guerre ou d'injustice, perte d'un proche, ne pas parler la langue, discrimination ou racisme).
- On peut tous jouir d'une bonne santé mentale. Nous devons considérer notre santé mentale de la même manière que nous considérons notre santé physique.
- Aller chercher de l'aide rapidement et parlez de votre problème de santé mentale à une personne de confiance, comme un membre de votre famille, un ami ou un professionnel.
- Essayez une technique pour surmonter la ou les difficulté(s) que vous rencontrez.
- Trouvez des façons de tisser des liens avec votre famille, vos amis et vos voisins (p. ex., faites du bénévolat lors d'un événement culturel local, apportez de la nourriture à une personne qui en a besoin ou inscrivez-vous à un cours qui vous intéresse offert par la Ville d'Ottawa).

¹Commission de la santé mentale du Canada. *Arguments en faveur de la diversité : Favoriser l'amélioration des services de santé mentale pour les immigrants, les réfugiés et les groupes ethnoculturels ou racialisés*. En ligne:

https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2016-10/case_for_diversity_oct_2016_fr.pdf

²Ville d'Ottawa, 2016. *Optique d'équité et d'inclusion : Immigrants*. En ligne : http://www.cawivtf.org/sites/default/files/immigrants_snapshot_fr_2016_final_acc.pdf

La stigmatisation

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives, de préjugés et de comportements néfastes envers un groupe de personnes. Beaucoup de gens sont victimes de stigmatisation en raison notamment de leur race, de leur religion, de leur genre, de leur orientation sexuelle ou de leur situation économique. La stigmatisation empêche les gens de demander l'aide dont ils ont besoin.

Voici des exemples de croyances et de pratiques négatives que vivent les personnes ayant des problèmes de santé mentale :

- Dire que la personne n'est pas normale ou la traiter de « cinglée » ou de « folle ».
- Humilier la personne et la blâmant pour son problème de santé.
- Dire à la personne : « Reviens-en. Quand on veut, on peut. »
- Avoir peur d'une personne ayant une maladie mentale.
- Éviter ou exclure une personne ayant un problème de santé mentale.

Que faire pour lutter contre la stigmatisation?

- Essayer d'éviter les étiquettes et les mots blessants comme « cinglé » ou « fou ».
- Aller vers une personne qui semble en difficulté et l'encourager à demander de l'aide.
- S'informer sur les maladies mentales : consulter des sites Web fiables comme celui de [l'Association canadienne pour la santé mentale](#), [la Commission de la santé mentale du Canada](#) et [le Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)
- Nouer des relations saines avec les personnes de son entourage qui ont une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale.
- Demander de l'aide à sa famille, à ses amis, à un responsable religieux ou culturel ou à un professionnel.
- Reconnaître que la vie n'est pas parfaite mais qu'il est possible de trouver un moyen de surmonter les défis.
- Prendre le temps de respirer et de songer à ce qui nous rend reconnaissants et de prier si vous êtes pratiquants.
- Prendre soin de sa santé en mangeant bien, profiter d'activité au plein-air et dormir suffisamment.

Comment aider une personne qui veut parler de sa santé mentale?

Si une personne vous parle de ses inquiétudes concernant sa santé mentale, il est important de l'écouter, de la soutenir et de l'encourager à demander de l'aide. Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses. Votre rôle n'est pas de tout régler, mais plutôt d'aider la personne à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Autres ressources

- [Bell Cause pour la cause](#)
- [Parlons de la maladie mentale](#)
- [Les faits](#)
- [temps d'EN parler](#)
 - Vidéos :
 - [Vous venez d'arriver au Canada?](#)
 - [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#)

Activité 1 : Ma santé mentale, j'en parle!

But

- Comprendre ce qu'est la santé mentale.
- Comprendre qu'il est important de parler de sa santé mentale.

Messages

- La santé mentale est la capacité de chacun à ressentir les choses, à penser et à agir de manière à mieux profiter de la vie et à surmonter les difficultés.
- Une maladie mentale est une maladie pouvant être diagnostiquée qui touche des personnes de tous âges et de toutes cultures, quels que soient leur revenu et leur niveau de scolarité.
- Tout le monde peut jouir d'une bonne santé mentale, même les personnes ayant une maladie mentale. Nous devons considérer notre santé mentale de la même manière que nous considérons notre santé physique.
- Nous rencontrons tous des difficultés dans notre vie (p. ex., apprendre à vivre dans un nouveau pays). Il est normal de se sentir seul, triste et dépassé dans ces moments. Il est important de demander de l'aide rapidement et de parler à une personne de confiance, comme un membre de sa famille, un ami ou un professionnel.

Durée

De 20 à 30 minutes

Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
- Tableau de papier et marqueurs

Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
2. Écrivez le thème « Ma santé mentale, j'en parle! » au tableau.
3. Demandez aux participants de répondre à la question : « Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale? » Écrivez leurs réponses au tableau.
4. Demandez aux participants de former des groupes de deux ou trois, puis de rédiger une définition de la santé mentale sur une feuille du tableau de papier.
5. Demandez à chaque groupe de lire sa définition aux autres. Soulignez les principaux éléments de chaque définition et écoutez les commentaires des participants.

6. Répartissez les participants en deux groupes. Demandez au premier de noter les « gestes qui aident une personne à parler de sa santé mentale ».
7. Demandez au second de noter les « gestes qui empêchent une personne de parler de sa santé mentale ».
8. Invitez chaque groupe à faire part de ses idées aux autres. Soulignez les principaux éléments de chaque idée et écoutez les commentaires des participants.
9. Fournir aux participants des ressources où ils peuvent obtenir de l'aide dans leur communauté ou parler de leur santé mentale à un professionnel.

N'oubliez pas

Parfois, nous avons des idées fausses au sujet de personnes qui ont une maladie mentale (p. ex., « elles sont folles »). Ces idées sont erronées et peuvent donner lieu à des préjugés et à de fausses croyances. Ceci nous mènent à avoir honte ou peur de parler de notre santé mentale et nous empêchent de demander l'aide dont on a besoin.

Réponses possibles

Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale?

- Être bien dans sa peau
- Trouver un équilibre dans tous les aspects de sa vie
- Être heureux, ne pas avoir d'inquiétudes
- Entretenir de bonnes relations avec les autres
- Avoir le sentiment d'appartenance à une communauté.

Gestes qui aident une personne à parler de sa santé mentale et gestes qui l'en empêchent

GESTES QUI AIDENT UNE PERSONNE À PARLER DE SA SANTÉ MENTALE	GESTES QUI EMPÊCHENT UNE PERSONNE DE PARLER DE SA SANTÉ MENTALE
<ul style="list-style-type: none"> • Créer une atmosphère sécurisante et bienveillante. • Pratiquer l'écoute active. • Ne pas juger la personne. • Considérer que les émotions de la personne sont normales. • Entretenir une relation positive. • Aider la personne à trouver l'aide ou les ressources dont elle a besoin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas écouter la personne. • Propager les commérages • Rabaisser la personne et rejeter ce qu'elle dit. • Utiliser des mots comme « folle » ou « bizarre » pour décrire une personne ayant un problème de santé mentale • Ne plus vouloir passer du temps avec la personne.

Fiche adaptée du guide d'activités pédagogiques *Ma vie, c'est cool d'en parler!* (2013) avec la permission de la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Activité 2 : Lutter contre la stigmatisation

But

- Examiner comment les croyances et perceptions culturelles associées à la santé mentale et à la maladie mentale influence la manière de les aborder.
- Apprendre à lutter contre la stigmatisation des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Messages

- La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives, de préjugés et de comportements néfastes envers un groupe de personnes. Beaucoup de gens sont victimes de stigmatisation en raison notamment de leur race, de leur religion, de leur genre, de leur orientation sexuelle ou de leur situation économique.
- La stigmatisation empêche les personnes ayant des problèmes de santé mentale de demander l'aide dont elles ont besoin.
- La culture peut avoir des répercussions positives et négatives sur nos idées, nos croyances et nos pratiques en matière de santé mentale.
- Il est important de parler de santé mentale pour mettre fin à la stigmatisation.

Durée

30 minutes

Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
- Tableau de papier et marqueurs

Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
2. Lisez chacune des affirmations suivantes à l'intention du groupe :
 - a. Les termes « santé mentale » et « maladie mentale » désignent la même chose.
 - b. Les personnes ayant une maladie mentale sont violentes et dangereuses.
 - c. La maladie mentale est une malédiction divine.
 - d. Les personnes ayant une maladie mentale sont pauvres ou moins intelligentes.
 - e. La maladie mentale est attribuable à une faiblesse personnelle.
 - f. Les maladies mentales sont rares.
 - g. Les personnes ayant une maladie mentale sont généralement des sans-abri.
3. Demandez aux participants de réfléchir à chaque affirmation et de faire part de leur réflexion au reste du groupe. Nous commençons un dialogue sur la stigmatisation. Parlez des « faits sur la santé mentale et la maladie mentale » (page 30) au fil de la discussion sur chaque affirmation.
4. Écrivez la définition de la stigmatisation au tableau.

5. Posez les questions suivantes aux participants :
 - Qu'avez-vous appris ou remarqué concernant ces affirmations aujourd'hui?
 - Avez-vous été surpris par ce que vous avez appris? Si oui, pourquoi?
6. Demandez aux participants de répondre à la question :
 - « Quelles sont les conséquences de la stigmatisation pour les personnes ayant une maladie mentale? » Écrivez leurs réponses au tableau.
7. Tout le monde peut lutter contre la stigmatisation. Demandez aux participants de répondre à la question :
 - « Que pouvez-vous faire pour lutter contre la stigmatisation chez vous, au travail et dans vos loisirs? » Écrivez leurs réponses au tableau.

Réponses possibles

Quelles sont les conséquences de la stigmatisation sur les personnes ayant une maladie mentale?

- Elles peuvent ressentir de la peur, de la honte, de la colère, de l'incompréhension, de l'isolement ou de l'exclusion.
- La stigmatisation les décourage de demander ou d'accepter de l'aide.
- La stigmatisation peut retarder le processus de demande d'aide.

Que pouvez-vous faire pour lutter contre la stigmatisation chez vous, au travail et dans vos loisirs?

- Essayer d'éviter les étiquettes et les mots blessants comme « cinglé » ou « fou ».
- Aller vers une personne qui semble en difficulté et l'encourager à demander de l'aide.
- S'informer sur les maladies mentales : consulter des sites Web fiables comme celui [de l'Association canadienne pour la santé mentale](#), [la Commission de la santé mentale du Canada](#) et [le Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#).
- Créer des relations saines avec les personnes de mon entourage qui vivent avec une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale.
- Parler des effets de la stigmatisation sur les personnes ayant une maladie mentale avec ma famille, mes amis et les membres de mon entourage.

Faits sur la santé mentale et la maladie mentale

Les termes « santé mentale » et « maladie mentale » NE REPRÉSENTE PAS la même chose.

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de trouble de santé mentale ou de maladie mentale. Elle désigne un sentiment de bien-être. C'est notre capacité de ressentir les choses, à penser et à agir de manière à mieux profiter de la vie et à surmonter les difficultés.

La maladie mentale est une maladie pouvant être diagnostiquée par un médecin. Une personne qui a une maladie mentale peut jouir d'une bonne santé mentale, et inversement. L'absence de maladie mentale n'est pas un signe d'une bonne santé mentale.

Les personnes ayant une maladie mentale NE SONT PAS violentes et dangereuses.

Les personnes ayant une maladie mentale ne sont pas plus violentes que les autres. En fait, elles sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'actes de violence que d'être violentes. À cause de la stigmatisation, ces personnes peuvent être rejetées par leur famille, leurs amis et leur entourage et avoir du mal à se faire des amis, à entretenir des relations et à prendre part à des activités sociales. Elles commencent à intérioriser ces attitudes négatives et à y croire, ce qui mène à une baisse d'estime de soi et à ressentir de la honte et de la culpabilité.

La maladie mentale N'EST PAS une malédiction divine.

La maladie mentale, comme une maladie physique, est diagnostiquée par un médecin. Elle touche des personnes de tous âges et de toutes cultures, quels que soient leur revenu et leur niveau de scolarité. Nos croyances culturelles influencent notre compréhension et nos comportements à l'égard de la santé mentale et de la maladie mentale. Certaines croyances sont positives, comme celles qui veulent que les membres de la communauté apportent leur soutien à ceux qui traversent des épreuves. D'autres croyances et pratiques culturelles peuvent toutefois donner lieu à des malentendus et à la stigmatisation. Par exemple, certaines personnes croient que la maladie mentale est une malédiction et une punition divines ou que le diable ou des esprits démoniaques en sont responsables. Une telle croyance peut avoir des répercussions négatives sur la personne, sa famille ou son entourage. La stigmatisation peut avoir un impact sur le mariage, les relations et les perspectives économiques des membres de la famille.

Les personnes ayant une maladie mentale NE SONT PAS pauvres ou moins intelligentes.

De nombreuses études montrent que la plupart des personnes vivant avec une maladie mentale sont dotées d'une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. La maladie mentale, comme la maladie physique, peut toucher tout le monde, qu'importe l'intelligence, la classe sociale ou le revenu.

Nombreuses sont les personnes malades et les familles qui ne demandent pas d'aide par crainte des préjugés et des attitudes négatives entourant la maladie mentale. Elles n'obtiennent alors pas l'aide dont elles ont besoin suffisamment tôt.

La maladie mentale N'EST PAS causée par une faiblesse personnelle.

La maladie mentale n'est pas liée à un défaut de caractère, à une faiblesse ou à un manque de volonté. C'est une maladie avec une diagnose. Les personnes qui vivent avec une maladie mentale ont besoin de parler à quelqu'un de confiance et obtenir de l'aide afin de pouvoir prendre des choix de vie sains.

Une personne ayant une maladie mentale peut jouir d'une bonne santé mentale, et inversement. L'absence de maladie mentale n'est pas un signe d'une de bonne santé mentale. Nos humeurs, nos pensées et notre sentiment de bien-être évoluent en fonction des difficultés que l'on rencontre dans notre vie.

Les maladies mentales NE SONT PAS rares.

La maladie mentale ne désigne pas une maladie unique, mais un large éventail de troubles, dont l'anxiété, la dépression, la schizophrénie, les troubles de l'alimentation et les troubles de la personnalité.

Beaucoup de facteurs ont une influence sur notre santé mentale comme les événements de vie stressants (p. ex., arriver dans un nouveau pays, s'adapter à une nouvelle culture et nouveau mode de vie, traumatisme, situation de guerre ou d'injustice, séparation familiale, ne pas parler la langue, perte d'un proche, discrimination ou racisme).

Les personnes ayant une maladie mentale NE SONT PAS généralement des sans-abri.

Même si de nombreux sans-abri ont des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances, il n'y pas vrai de dire que toutes les personnes ayant une maladie mentale sont des sans-abri. La majorité des personnes qui vivent avec une maladie mentale travaillent, vont à l'école et contribuent à la société de manière significative.

Activité 3 : Quel est mon degré de résilience? Plan d'action pour améliorer ma résilience

But

- Déterminer notre degré de résilience.
- Trouver des façons d'améliorer sa résilience.

Messages

- La résilience est la capacité à traverser les épreuves de la vie de façon positive. Elle permet de s'épanouir et de réaliser son plein potentiel, même quand les temps sont durs.
- C'est ce qui fait qu'une personne ne se sent pas dépasser par une épreuve et la voit plutôt comme une occasion d'apprendre.
- Il n'y a pas d'âge pour apprendre la résilience.
- La résilience est un ensemble de compétences qu'on acquiert et renforce tout au long de la vie.
- Il est possible d'améliorer sa résilience. Ceci vous aidera à surmonter les épreuves et de mieux s'en remettre.

Durée

25 minutes (selon la taille du groupe)

Matériel requis

- Vidéo *temps d'EN parler*, « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
- Un jeu-questionnaire « Quel est mon degré de résilience? » (page 34) et un « Plan d'action pour améliorer ma résilience » (page 35) par participant
- Tableau de papier, marqueurs et stylos

Activité A : Quel est mon degré de résilience?

1. Visionnez la vidéo: « [Santé mentale = Santé \(Populations diversifiées\)](#) »
2. Remettez à chaque participant un jeu-questionnaire « Quel est mon degré de résilience? ».
3. Demandez à chaque participant de remplir le questionnaire et de calculer son résultat.
4. Lisez la section sur les résultats au bas de la page. Demandez si quelqu'un veut faire part de ses réflexions (« avez-vous eu des surprises? »).

Réponses possibles

- Certains seront surpris de voir à quel point ils sont résilients.
- D'autres seront surpris de voir qu'ils ne sont pas aussi résilients qu'ils le pensaient.

Rassurez les participants en leur disant que ce n'est qu'un questionnaire. Le but est de donner une indication de leur résilience et encourage la réflexion vis-à-vis améliorer leur résilience ou continuer à mettre en pratique leurs compétences. S'ils sont inquiets, il est bon de les encourager respectueusement à consulter un professionnel de la santé.

Quel est mon degré de résilience?

Cochez « D'accord » ou « Pas d'accord » pour chaque affirmation et additionnez le nombre de croix dans chaque colonne. Si vous avez souvent coché « Pas d'accord », ne perdez pas espoir. Mettez sur vos points forts et faites l'exercice de nouveau dans quelques semaines.

RÉSILIENCE	D'ACCORD	PAS D'ACCORD
Lorsque je traverse des moments difficiles, je rencontre des personnes de mon quartier ou de mon pays d'origine.		
Je crois que je peux apprendre des moments difficiles.		
Quand je suis stressé(e), j'en parle à une personne de confiance, comme un membre de ma famille, un ami, un responsable religieux, un animateur communautaire ou un professionnel de la santé.		
Lorsque je suis débordé(e) ou stressé(e), j'essaie quand même de prendre du temps pour moi, de prier ou de réfléchir à ce qui me rend reconnaissant(e).		
Je m'adapte bien au changement.		
Je peux appeler au 2-1-1 pour connaître les programmes et services offerts aux nouveaux arrivants dans ma ville et mon quartier.		
Après un événement stressant, je sais lâcher prise et aller de l'avant.		
Je me concentre sur le positif et sur les choses que je peux contrôler.		

Résultats

D'accord : Si vous avez répondu « D'accord » à au moins cinq affirmations, votre capacité de résilience est bonne. Plus votre résultat est élevé, plus vous êtes résilient et conscient que même si la vie peut être parfois difficile, il est important de prendre du recul.

Pas d'accord : Si vous avez répondu « Pas d'accord » à au moins cinq affirmations, il se peut que votre capacité de résilience soit faible et il y a des occasions où nous renforcer votre résilience. Plus votre résultat est élevé, moins vous êtes résilient présentement. Commencez par élaborer un plan pour améliorer votre résilience. Pour chaque affirmation à laquelle vous avez répondu « Pas d'accord », réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour changer les choses. On ne renforce pas sa résilience du jour au lendemain. Il est donc important de prendre le temps de trouver les outils qui vous permettront de répondre « D'accord » à toutes les affirmations. Ce travail requiert des efforts et du temps, mais il en vaut la peine!

Activité B : Plan d'action pour améliorer ma résilience

1. Visionnez la vidéo: [Santé mentale = santé \(Populations diversifiées\)](#).
2. Dites aux participants : « La vidéo présente des façons de améliorer sa résilience. Pouvez-vous en nommer quelques-unes? » Écrivez les réponses au tableau.
3. Distribuez à chaque participant un « Plan d'action pour améliorer ma résilience ». Demandez-leur de penser à un défi rencontré et de répondre à chacune des questions.

Réponses possibles

- Bien manger, dormir suffisamment et faire quelque chose que j'aime.
- Accepter de ne pas pouvoir tout faire à la perfection.
- Connaître mes forces et ce qui m'a aidé par le passé.

Quels outils et ressources ai-je à ma disposition pour améliorer ma résilience?

- Appeler au 2-1-1 pour connaître les programmes et services offerts aux nouveaux arrivants dans ma ville et mon quartier.
- Rencontrer des gens de mon quartier ou de mon pays d'origine.
- Parler à une personne de confiance (p. ex., un membre de ma famille, un ami, un responsable religieux, un animateur communautaire ou un professionnel).

Que puis-je changer dans ma vie pour surmonter cette difficulté et m'en remettre?

- Pratiquer la respiration profonde et la pleine conscience (cf. activité suivante).
- Être actif et écouter de la musique.
- Être reconnaissant pour les bonnes choses dans ma vie.
- Tisser des liens avec les gens de mon quartier (cuisiner, partager un repas).

Prendre le temps de respirer profondément

1. Assoyez-vous confortablement, les genoux pliés et les épaules, la tête et le cou détendus.
2. Placez une main sur le haut de votre poitrine et l'autre, tout juste en dessous de votre cage thoracique. Cela vous permettra de sentir votre diaphragme bouger quand vous respirez.
3. Inspirez par le nez. La main située sous votre cage thoracique doit se soulever, tandis que celle sur votre poitrine doit bouger le moins possible.
4. Serrez les muscles de votre ventre et laissez votre ventre s'incurver vers l'intérieur pendant que vous expirez par la bouche. Encore une fois, la main sur le haut de votre poitrine doit bouger le moins possible.
5. Laissez les participants s'exercer à la technique de respiration profonde pendant 15 à 30 secondes. Expliquez-leur qu'ils peuvent utiliser cette technique dès qu'ils ont besoin d'une courte pause. C'est en effet un bon moyen de « prendre une pause » face à une situation et de relaxer.

Plan d'action pour améliorer ma résilience

Répondez aux questions ci-dessous afin de trouver des idées pour améliorer votre résilience. Fixez la date à laquelle vous mettrez en œuvre ce plan.

QUESTIONS	RÉPONSES
À quelle difficulté suis-je confronté(e) aujourd'hui?	
Qu'est-ce que je ressens? Par exemple : <ul style="list-style-type: none">• Colère• Frustration• Tristesse• Anxiété• Confusion• Autre	
Que puis-je faire pour composer avec mes émotions? Par exemple : <ul style="list-style-type: none">• Voir mes amis ou ma famille• Parler à un professionnel de la santé• Prendre l'air et bouger• Respirer profondément• Méditer• Écouter de la musique• Autres idées	
Qu'est-ce qui m'a déjà permis de gérer ou de surmonter un moment difficile?	
Quels outils ai-je à ma disposition pour améliorer ma résilience?	
Que puis-je changer dans ma vie pour surmonter cette difficulté et m'en remettre?	