

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Stratégies pour développer de la résilience

Le mot « résilience » décrit notre capacité à faire face aux situations stressantes et aux événements traumatiques, de même que notre capacité à maintenir notre équilibre. La résilience peut s'apprendre et s'améliorer. Voici quelques stratégies pour développer votre résilience. Elles peuvent être utilisées par les gens pour renforcer leur résilience avant, pendant et après une pandémie ou tout autre événement stressant ou traumatique dans leur vie. **Beaucoup de ces suggestions sont des choses que nous savons déjà, mais nous devons nous rappeler combien elles sont importantes durant des périodes stressantes et combien elles peuvent réellement nous aider à bien surmonter les difficultés.**

| | Stratégies |
|-----------------------------|--|
| Sur le plan physique | <ul style="list-style-type: none">• Détendez-vous, participez à des activités que vous aimez.• Faites de l'exercice.• Conservez des habitudes de sommeil régulières et reposantes.• Mangez des aliments sains.• Limitez votre consommation de caféine, d'alcool et de sucre.• Buvez beaucoup d'eau pour rester bien hydraté(e).• Surveillez votre santé.• Consultez un professionnel de la santé au besoin. |
| Sur le plan émotif | <ul style="list-style-type: none">• Soyez sensible à vos émotions et à vos besoins et exprimez-les.• Entretenez une opinion positive de vous-même.• Affirmez-vous suffisamment pour qu'on réponde à vos besoins.• Recherchez l'humour et servez-vous-en.• Ne perdez jamais espoir.• Acceptez le changement et sachez vous adapter. |
| Sur le plan de la pensée | <ul style="list-style-type: none">• Évitez de voir les problèmes comme impossibles à solutionner.• Soyez positif (positive), ne perdez pas le sens des proportions et évitez de dramatiser les petites choses.• Acceptez les circonstances qui ne peuvent pas être changées.• Prenez des mesures précises au lieu de vous détacher des problèmes.• Fixer-vous des buts et prenez les mesures nécessaires pour les atteindre.• Réglez les problèmes.• Restez souple.• Tirez des leçons de vos expériences passées. |
| Sur le plan du comportement | <ul style="list-style-type: none">• Adonnez-vous à des activités agréables.• Évitez les comportements à risque.• Prioriser les demandes.• Limitez votre exposition aux reportages des médias sur des événements stressants ou traumatiques.• Accordez-vous du temps pour vous reposer et refaire le plein d'énergie. |



| | |
|-----------------------|--|
| Sur le plan social | <ul style="list-style-type: none">• Passez du temps avec les autres.• Parlez avec vos amis et votre famille.• Acceptez de l'aide quand vous en avez besoin.• Aidez les autres quand ils sont en difficulté.• Rappelez-vous que le soutien social est important pour vous et pour les autres. |
| Sur le plan spirituel | <ul style="list-style-type: none">• Pratiquez votre foi.• Priez ou méditez.• Discutez de vos croyances avec les personnes qui partagent des croyances similaires.• Recherchez les occasions d'apprendre et de grandir spirituellement.• Trouvez de l'aide spirituelle. |

Texte modifié, adapté de Shultz JM, Espinel Z, Cohen RE, Smith RG, Flynn BW., *All-Hazards Disaster Behavioral Health Training*, (2005) Miami (Floride) : Center for Disaster & Extreme Event Preparedness.

Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quant il s'agit de problèmes mentaux, communiquez avec le programme de santé mentale de la régie de la santé de votre région et/ou avec votre centre de soins de santé si vous vivez dans une collectivité des Premières Nations.



POUR PRÉVENIR LA PROPAGATION DES INFECTIONS, LAVEZ-VOUS LES MAINS.