

# Fiche d'information sur le H1N1

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

## Stratégies pour se constituer une résilience – Travailleurs de la santé

La résilience englobe le maintien d'une souplesse et d'un équilibre dans votre vie durant cette période où vous composez avec des circonstances stressantes et des moments traumatisants. La résilience peut s'apprendre et s'améliorer. Voici quelques stratégies pour vous constituer une résilience. Les individus, les familles et les organisations peuvent se servir de ces stratégies pour renforcer la résilience avant, durant et après une pandémie ou un autre événement stressant ou traumatisant. 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 traverser les difficultés. **N'oubliez pas : Veiller à votre bien-être vous aidera beaucoup à améliorer votre capacité à prendre soin des autres!**

	Stratégies
Sur le plan physique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Détendez-vous, participez à des activités que vous aimez.</li><li>• Faites de l'exercice.</li><li>• Conservez des heures de sommeil régulières et reposantes.</li><li>• Mangez des aliments sains.</li><li>• Limitez votre consommation de caféine, d'alcool et de sucre.</li><li>• Buvez beaucoup d'eau pour rester bien hydraté.</li><li>• Surveillez votre santé.</li><li>• Consultez un professionnel de la santé, au besoin.</li></ul>
Sur le plan émotif	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soyez sensible à vos émotions et à vos besoins et exprimez-les.</li><li>• Entretenez une opinion positive de vous-même.</li><li>• Affirmez-vous suffisamment pour qu'on réponde à vos besoins.</li><li>• Recherchez l'humour et servez-vous-en.</li><li>• Ne perdez jamais espoir.</li><li>• Acceptez le changement et sachez vous adapter.</li></ul>
Sur le plan cognitif	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évitez de voir les problèmes comme impossibles à solutionner.</li><li>• Soyez positif, ne perdez pas le sens des proportions et évitez de dramatiser les petites choses.</li><li>• Acceptez les circonstances qui ne peuvent pas être changées.</li><li>• Prenez des mesures précises au lieu de vous détacher des problèmes.</li><li>• Fixez-vous des objectifs et prenez les moyens pour les atteindre.</li><li>• Réglez les problèmes.</li><li>• Restez souple.</li><li>• Tirez des leçons de vos expériences passées.</li></ul>



Sur le plan du comportement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participez à des activités qui vous plaisent.</li> <li>• Évitez les comportements à risques.</li> <li>• Organisez les choses selon un ordre de priorité.</li> <li>• Limitez votre exposition aux reportages sur les événements stressants ou traumatisants.</li> <li>• Donnez-vous du temps pour vous reposer et vous refaire des énergies.</li> </ul>
Sur le plan social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passez du temps avec les autres.</li> <li>• Maintenez une communication ouverte avec les amis et la famille.</li> <li>• Au besoin, acceptez de l'aide et du soutien.</li> <li>• Aidez les autres lorsqu'ils en ont besoin.</li> <li>• N'oubliez pas que le soutien social est une pierre angulaire de la résilience.</li> </ul>
Sur le plan spirituel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquez votre religion.</li> <li>• Priez ou méditez.</li> <li>• Parlez de vos convictions avec d'autres personnes qui ont les mêmes convictions.</li> <li>• Recherchez des occasions de découverte et de croissance personnelle.</li> <li>• Trouvez un soutien spirituel.</li> </ul>

Source : Shultz JM, Espinel Z, Cohen RE, Smith RG, Flynn BW All-Hazards Disaster Behavioral Health Training (2005) Miami FL: Center for Disaster & Extreme Event Preparedness.

**Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quand il s'agit de problèmes de santé mentale, communiquez avec le programme de santé mentale de la régie de la santé de votre région ou avec votre centre de santé si vous vivez dans une communauté autochtone.**



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