

CULTIVER LA RÉSILIENCE

Quel que soit notre âge ou notre cheminement, nous avons tous avantage à exercer notre résilience, afin de mieux rebondir face aux épreuves de la vie.

Mme Rachel Thibeault, ergothérapeute et spécialiste sur le sujet, nous rappelle que nous avons la capacité d'entraîner notre résilience par des activités intentionnelles qui donnent du sens à notre vie, pas seulement du plaisir. Celles-ci fonctionnent pour la santé mentale de la même manière que les exercices physiques agissent pour la santé générale. Pour nous aider à exercer notre résilience, voici un outil inspiré du répertoire proposé par Mme Thibeault, classant ces activités intentionnelles en catégories, « les 5 C ». À nous de choisir nos stratégies et les intégrer dans notre quotidien.

Les 5 C	Stratégies pour alimenter sa RÉSILIENCE	Exemples	Mes stratégies
CENTRATION	Met de l'ordre et/ou du mouvement (souvent vigoureux et répétitif) pour se libérer de la fébrilité;	Faire la vaisselle, classer et ranger, sarcler le jardin, tondre la pelouse, faire des réparations, pratiquer une activité physique : telle que poids / haltères, vélo stationnaire, jogger;	
CONTEMPLATION	Favorise la conscience du moment présent;	Méditer, observer tranquillement en nature ou à la maison, se plonger dans un bain chaud avec chandelles (silence);	
CRÉATION	Comble notre besoin de beauté et d'harmonie, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant;	Créer selon son inspiration : musique, peinture, dessin, cuisine, humour visuel ou écrit, écriture (journal, poésie, histoire);	
CONTRIBUTION	Nous permet de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés;	Rendre service, innover, réinventer les activités habituelles et les partager, au travail (habituel ou nouveau), dans des activités de bénévolat et au quotidien;	
CONNEXION	Renforce nos liens d'appartenance, nous relie au « vivant ».	Renforcer nos liens d'appartenance en jouant, en partageant des repas, en pratiquant un sport et en gardant des liens avec la famille et les amis. Se relier au vivant grâce à un animal de compagnie, en faisant un potager ou en prenant contact avec la nature.	

© 2022, Annick Vincent, médecin psychiatre avec la collaboration de Rachel Thibeault, ergothérapeute, tous droits réservés. .
Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.