

## 3 ingrédients pour une santé mentale « 5 étoiles » !



- Lorsque ces éléments sont présents, notre résilience est renforcée : cela signifie que nous nous adaptons bien aux nouvelles situations, aux changements et au stress.
- Cependant, les personnes proches aidantes vivent une **réalité particulière** où certains de ces éléments peuvent manquer, créant ainsi des obstacles au maintien d'une santé mentale positive.

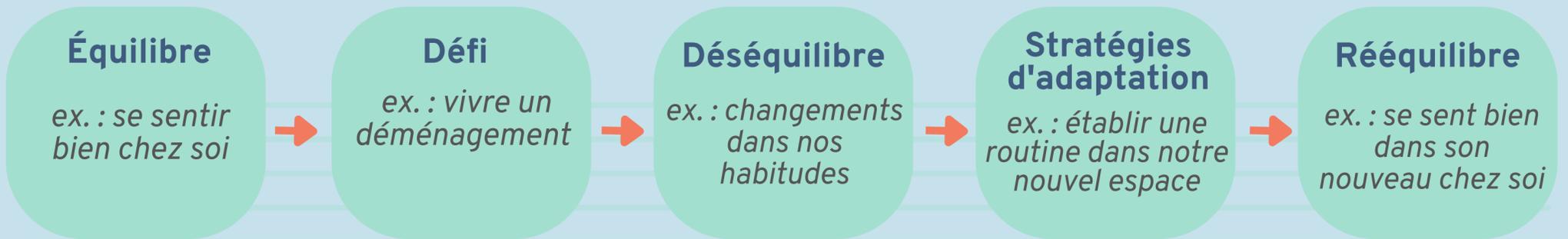


Toutes ces « commandes » liées au rôle de proche aidant peuvent fragiliser notre santé mentale et donc, notre processus d'adaptation.

Voyez-vous l'incident qui se dessine ?  
**C'est normal !**



## Qu'est-ce que la santé mentale positive ?



## Processus d'adaptation à surveiller



*Et vous, vous vous reconnaissez dans quel processus d'adaptation ?*

## Pistes de réflexion

Quelles sont les choses qui vous « coupent l'appétit »? Êtes-vous capable d'identifier les éléments de votre parcours qui peuvent vous rendre plus vulnérable ou encore, qui créent un déséquilibre?

Quels sont les moyens que vous pourriez utiliser pour vous aider à traverser ce déséquilibre?

## Qu'advierait-il si vous déposiez un de vos « plateaux » de responsabilités liées à la proche aideance?



Lorsqu'on reconnaît nos difficultés, on peut agir pour ajouter des « étoiles » à notre santé mentale!

Plusieurs outils sont nécessaires pour améliorer notre banque de stratégies d'adaptation. L'adaptation, c'est un processus normal d'essais-erreurs. L'important consiste à reconnaître le moment où nous nous situons dans un déséquilibre qui se prolonge. Si vous êtes en panne de moyens à utiliser, plusieurs options sont disponibles sur notre menu pour y arriver! Consultez nos outils #SolidairementProcheAidant pour prendre soin de votre santé mentale ou téléphonez à la ligne d'accueil au 579-888-0211 poste 0.

