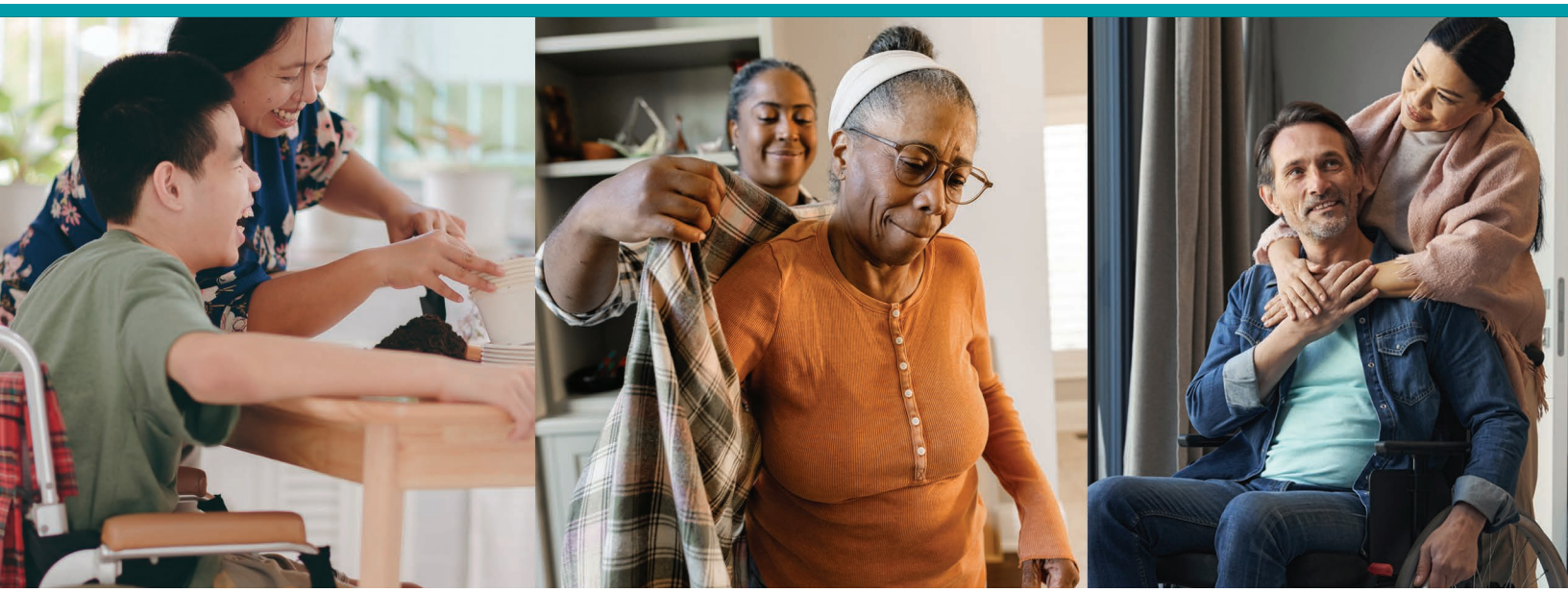
Question de santé

Des soins de santé



Alpha pour la vie Canada

Droits d’auteur ©2024 ABC Alpha pour la vie Canada.

HMOSHCG2024-09-20-FR

Publié pour la première fois en 2024 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.

Imprimé au Canada.

Question de santé ABC est remis à divers centres d’apprentissage à travers le pays par ABC Alpha pour la vie Canada.

Ce cahier d’activités *Question de santé ABC* a été élaboré avec le soutien de la Fondation caritative Alexion.

Question de santé ABC

Bienvenue à *Question de santé ABC*!

Question de santé ABC est un programme de **littératie en santé**. Notre santé est l'une des choses les plus importantes de notre vie. La santé de notre famille et de nos amis est également importante pour nous.

Notre santé a une incidence sur tous les autres aspects de notre vie. En prenant soin de notre santé, nous pouvons rendre notre vie plus facile et meilleure. Nous pouvons également améliorer la vie des personnes qui comptent pour nous.

La **littératie en santé** est la capacité de comprendre et d'utiliser l'information sur la santé pour prendre soin de notre santé et prendre des décisions à ce sujet.

Des soins de santé

Cet atelier vise à vous maintenir en bonne santé pendant que vous prenez soin de quelqu'un d'autre.

L'aide et le soutien d'un soignant peuvent améliorer la qualité de vie et l'indépendance d'une personne qui a besoin de soins. Donner des soins peut aussi être un travail difficile. Les soignants doivent prendre soin d'eux-mêmes et de leur propre santé mentale.

Dans cet atelier, vous apprendrez :

- ce que signifie soigner
- pourquoi votre santé mentale est importante
- les façons de prendre soin de votre santé mentale en tant que soignant

Nous espérons que cet atelier vous fournira des informations et des outils utiles pour vous aider à prendre soin de vous en toute confiance. Après tout, votre santé est importante.

Qui est un soignant?

Toute personne a besoin de **soignants** pour l'aider à différentes étapes de la vie. Les bébés ont besoin de soignants parce qu'ils sont trop petits pour faire des choses par eux-mêmes. Les personnes malades ou blessées ont besoin de soignants pour les aider dans les tâches qui sont devenues plus difficiles.

Un **soignant** est une personne qui aide une personne ayant un problème de santé, un handicap, une maladie mentale ou des besoins liés au vieillissement.

Certains soignants sont rémunérés et font ce travail en tant qu'un emploi. D'autres soignants ne sont pas rémunérés et fournissent des soins sur la base d'une relation avec la personne recevant les soins. Par exemple:

- Un parent prend soins de ses enfants
- Un aide-soignant prend soins des résidents d'une résidence pour personnes âgées
- Un adulte prend soin de son parent âgé

Que font les soignants?

Les soignants fournissent une aide et un soutien pratiques. Voici quelques exemples de ce que font les soignants:

- Faire la vaisselle
- Nettoyer la maison
- Aller à l'épicerie et faire la cuisine
- Emmener des personnes à des rendez-vous
- Aider pour la toilette
- Aider pour l'utilisation des toilettes
- Communiquer avec les professionnels de la santé
- Surveiller les médicaments et autres traitements médicaux
- Fournir un soutien émotionnel

La relation entre un soignant et un bénéficiaire de soins est très significative. Donner des soins nécessite de la proximité, de l'honnêteté et de la vulnérabilité. Les soignants et les bénéficiaires de soins entretiennent souvent des liens solides. Ils se soucient souvent profondément l'un de l'autre.

Discussion générale

- Qui sont les personnes de votre vie dont vous vous souciez?
- Quels types d'activités de soins faites-vous?
- Une personne malade peut-elle être son propre soignant? Pourquoi oui ou pourquoi non?

Donner des soins peut être un travail difficile

Être un soignant peut être gratifiant. Ça peut faire du bien d'aider quelqu'un. Et passer du temps ensemble peut vous aider à vous sentir plus proche de la personne dont vous prenez soin.

Mais s'occuper d'un proche n'est pas toujours facile. Il y aura peut-être beaucoup de travail à faire. Et il peut être difficile de savoir qu'une personne que vous aimez est malade ou souffrante. C'est particulièrement difficile lorsque vous êtes le soignant d'une personne sur une longue période.

Donner des soins peut aussi rendre votre vie plus difficile. Vous pourriez ressentir:

- Des changements sur votre **santé mentale**
- De grandes émotions
- Une augmentation du **stress**
- Un **épuisement**

La **santé mentale**, c'est la capacité de faire face aux défis de notre vie, qu'il s'agisse du travail, de la famille, des amitiés ou d'autres événements.

Le **stress** est la pression et la tension que nous ressentons en raison des défis de notre vie.

L'**épuisement** se produit lorsque vous vivez trop de stress sur une longue période. Lorsque vous êtes épuisé, vous pouvez être très fatigué, en colère, ou comme si vous ne vous souciiez pas de choses qui vous tenaient à cœur.

Votre santé mentale compte

Votre santé mentale changera au fil du temps. Certaines expériences de vie impliquent du stress et des pertes. Dans ces moments-là, votre santé mentale pourrait se détériorer. Il est très important de faire attention à sa santé mentale. C'est tout aussi important que votre santé physique. Si vous ignorez vos problèmes de santé mentale, ils peuvent s'aggraver.

Il est difficile d'être un bon soignant si vous n'êtes pas en bonne santé et soutenu. C'est pourquoi il est important de prendre soin de vous aussi ! Savoir à l'avance que les choses peuvent devenir stressantes vous aide à être prêt et à être un meilleur soignant.

Il existe des choses que vous pouvez faire pour protéger et améliorer votre santé mentale. Vous pouvez parler de votre santé mentale à un fournisseur de soins de santé. Si vous éprouvez des difficultés, un **fournisseur de soins de santé** peut vous aider à trouver le type de soutien adéquat. La personne peut vous aider à protéger et à améliorer votre santé mentale.

Les **fournisseurs de soins de santé** sont des professionnels à qui vous pouvez parler de votre santé mentale et physique. Ils peuvent répondre à vos questions et vous offrir du soutien.

Discussion générale

- Quel type de soutien vous aide lorsque vous vivez le stress ou une perte?
- À qui parlez-vous lorsque vous avez besoin de parler de vos sentiments, de vos émotions ou de votre santé mentale?

Reconnaître les signes d'un défi de santé mentale

Les soignants portent une attention particulière à la personne ou aux personnes dont ils prennent soin. Parfois, les soignants sont tellement occupés à aider d'autres personnes qu'ils peuvent ne pas demander d'aide pour eux-mêmes. Mais obtenir cette aide est important. Obtenir du soutien aide les soignants à continuer d'aider leurs proches.

Il est important de faire attention à vous-même et à vos sentiments. Apprendre ses propres limites et savoir quand demander de l'aide peut vous aider à prendre soin de votre propre santé mentale.

Voici quelques signes que vous pourriez avoir des problèmes de santé mentale:

- Les changements dans l'alimentation et le sommeil (temps ou quantité)
- Les changements de votre humeur
- La difficulté de concentration
- La difficulté avec vos responsabilités habituelles
- La sensation d'avoir trop peur ou d'être inquiet
- Passer plus de temps seul ou éviter les amis ou les situations sociales
- La sensation de fatigue
- Les modifications de votre poids corporel
- Entendre ou voir des choses que les autres personnes ne peuvent pas entendre ou voir
- Les pensées de vous faire du mal
- Les pensées de faire du mal à quelqu'un d'autre

Avez-vous remarqué ces changements dans votre propre vie? C'est une bonne idée de parler à votre fournisseur de soins de santé. Vous pouvez parler à votre médecin des changements que vous avez constatés. Vous pouvez aussi lui parler du travail que vous faites en tant que soignant. Il peut vous mettre en contact avec des professionnels de la santé qui peuvent vous aider à obtenir du soutien pour votre santé mentale.

Quand un défi de santé mentale est une urgence

Une urgence de santé mentale pourrait ressembler à:

- une sensation de faiblesse, de tristesse ou de perte de contrôle
- une pensée de vous faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un d'autre

Vous pouvez appeler le 9-1-1 pour une urgence de santé mentale. C'est comme appeler le 9-1-1 pour une urgence médicale. Vous pouvez également vous rendre aux urgences d'un hôpital pour obtenir de l'aide.

Parfois, lorsque les personnes se sentent très tristes ou dépassées, elles peuvent penser à mettre fin à leurs jours. Si vous avez ce type de pensées, il est très important d'obtenir de l'aide.

Le Canada a une ligne d'assistance téléphonique nationale pour aider les personnes qui ont besoin d'aide en cas d'urgence en santé mentale.

Si vous avez des pensées de vous faire du mal, vous pouvez obtenir de l'aide en composant le **988**.

Parler de santé mentale

Beaucoup de personnes ont des problèmes de santé mentale. Chaque année, un Canadien sur cinq éprouve des problèmes de santé mentale.

Il peut être difficile toutefois de parler des problèmes de santé mentale. Certaines personnes sont **stigmatisées** en raison de problèmes de santé mentale.

La **stigmatisation** est une attitude négative à propos de quelque chose. Lorsqu'il existe de la stigmatisation autour d'un problème, les gens peuvent être mal à l'aise d'en parler.

Il existe une stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale et du fait d'en parler. Cela peut rendre plus difficile le fait de parler de santé mentale et d'obtenir de l'aide pour les défis rencontrés. On peut se sentir isolé lorsqu'on a l'impression qu'on ne peut parler de ses difficultés à personne.

Discussion générale

- Pourquoi quelqu'un pourrait-il ne pas demander de l'aide pour sa santé mentale?
- À qui pouvez-vous parler lorsque vous vous sentez déprimé ou inquiet au sujet de votre santé mentale?

Il y a beaucoup de personnes à qui vous pouvez parler de votre santé mentale:

- Votre médecin
- Votre thérapeute ou votre conseiller
- 988
- 911

Vous pouvez également parler à un ami ou à un membre de la famille. Parler à quelqu'un que vous affectionnez et qui se soucie de vous peut aider durant un moment difficile.

Parler à un thérapeute

La thérapie ou le counseling peut vous aider à améliorer votre santé mentale ou à résoudre un défi de santé mentale. Votre médecin peut vous aider à trouver un **thérapeute** ou un **conseiller** qui vous convient.

Un **thérapeute** ou un **conseiller** est une personne qui a reçu une formation pour aider à surmonter les défis de santé mentale. Elle vous posera des questions sur votre situation et vous laissera parler de vos problèmes.

La thérapie peut vous aider à:

- vous sentir moins triste et fatigué chaque jour
- mieux gérer le stress
- parler sans efforts à quelqu'un que vous affectionnez

Votre thérapeute ne vous obligera pas à faire quelque chose qui vous met mal à l'aise. La personne ne partagera pas également avec d'autres personnes les renseignements que vous leur fournirez. Elle ne vous jugera pas et ne vous blâmera pas pour ce que vous ressentez. Elle souhaite que vous vous sentiez en sécurité.

Si vous n'aimez pas votre thérapeute ou ne vous sentez pas à l'aise avec la personne, vous pouvez trouver quelqu'un d'autre. Il est important de trouver un thérapeute qui vous convient.

Si vous commencez à voir un thérapeute, vous ne vous sentirez peut-être pas mieux tout de suite. La thérapie est un processus. Cela peut prendre du temps et vous aurez peut-être besoin d'un autre soutien. Si vous avez besoin d'aide, votre thérapeute peut vous recommander des ressources. Par exemple, elle peut suggérer de consulter un psychiatre si elle pense que les médicaments pourraient vous aider.

Résilience et adaptation

Les personnes réagissent différemment au stress et à une perte. La capacité à se remettre du stress et des pertes est appelée **résilience**. Les personnes dotées de solides compétences de résilience sont capables de bien **affronter** les changements difficiles.

La **résilience** est la capacité de s'adapter à des situations difficiles ou de s'en remettre. La résilience vous aide à faire face au stress et aux défis.

Affronter signifie faire face à des défis ou à des situations stressantes.

La résilience est une compétence comme cuisiner ou faire du vélo. Cela signifie que c'est quelque chose qu'il faut apprendre et pratiquer. Plus vous vous entraînerez à être résilient, plus ce sera facile.

Voici quelques façons de renforcer vos compétences en matière de résilience:

- Trouvez des moyens qui vous aident à vous sentir plus à l'aise lorsque les choses changent
- Prenez soin de vous en faisant des choses que vous aimez
- Établissez des liens avec d'autres personnes et bâtissez des relations solides et saines
- Passez du temps dans la nature
- Utilisez tous vos sens
- Respirez profondément
- Tenez un journal

Discussion générale

- Comment pensez-vous développer vos compétences en résilience maintenant?
- Quels stratégies voudriez-vous essayer?

Stratégies d'adaptation

Fournir des soins peut être difficile. Les **stratégies d'adaptation** peuvent faciliter la gestion des défis. Découvrir quelles stratégies d'adaptation fonctionnent pour vous fait partie du développement de vos compétences en résilience.

Les **stratégies d'adaptation** vous aident à réduire votre stress. Elles peuvent vous aider à mieux vous sentir et à relever les défis plus facilement.

Il est important de choisir des stratégies d'adaptation qui soient saines. Des stratégies d'adaptation saines vous aident à vous sentir mieux immédiatement et au fil du temps. Voici quelques exemples de stratégies d'adaptation saines:

- Se promener ou faire de la randonnée
- Faire de l'exercice, comme faire du yoga ou soulever des poids
- Parler à un ami de confiance
- Respirer profondément
- Se concentrer sur un de vos cinq sens, comme l'odorat ou le toucher

Certaines stratégies d'adaptation courantes ne sont pas saines. Par exemple, certaines personnes essaient de gérer le stress en conduisant très vite, en buvant trop d'alcool, en consommant des drogues ou en mangeant plus que nécessaire. Ces stratégies peuvent mettre votre santé ou celle d'autres personnes en danger. Elles peuvent vous aider à vous sentir mieux immédiatement, mais à long terme, elles vous feront vous sentir encore plus mal.

Discussion générale

- Quelles sont les stratégies d'adaptation que vous trouvez utiles pour faire face au stress?
- Avez-vous déjà essayé de changer une stratégie d'adaptation moins saine pour une stratégie plus saine?

Prendre soin de soi

Faire des choses qui vous apportent du plaisir et vous rendent heureux peut également renforcer vos compétences en résilience. Souvent, nous appelons cela des **soins personnels**.

Prendre soin de soi-même est une partie importante de prendre soin de sa santé. Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que prendre soin de sa santé physique. Il est normal et important que les soignants prennent soin eux-mêmes.

Prendre soin de soi-même consiste à faire des activités qui réduisent le stress, vous aident à vous détendre et vous procurent du plaisir. Prendre soin de soi fait partie de la prise en charge de sa santé mentale.

Voici quelques exemples d'activités de soins personnels qui peuvent vous aider à avoir une bonne santé mentale:

- Faire de l'exercice, comme marcher ou faire du yoga
- Écouter de la musique
- Être en contact avec la nature dans un parc
- Jardiner
- Prendre un bain ou une douche
- Écrire dans un journal intime ou un bloc-notes
- Faire du sport avec des amis
- Tisser des liens avec les personnes qui comptent pour vous
- S'intéresser aux animaux
- Noter ses points forts

Discussion générale

- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir détendu ou heureux?
- Quelles sont les deux activités que vous aimez vraiment faire?
- Quelles sont les activités que vous aimiez et pour lesquelles vous n'avez plus de temps?
- Comment pourriez-vous réintégrer ces activités dans votre vie?

Bouger le corps

Bouger son corps est bon non seulement pour garder ses articulations et ses muscles en bonne santé, mais aussi pour sa santé mentale. L'activité physique peut également améliorer votre concentration, votre attention et le fonctionnement général du cerveau.

L'exercice produit des substances chimiques cérébrales qui réduisent la douleur, améliorent le sommeil et réduisent le stress. Vous pouvez profiter de ces avantages en faisant de l'exercice d'intensité faible ou modérée. Voici une façon de savoir si vous faites de l'exercice à une intensité faible ou modérée:

- Si vous pouvez parler et chanter sans être essoufflé, vous faites un exercice de faible intensité
- Si vous pouvez parler mais que vous ne pouvez pas chanter confortablement, vous faites des exercices d'intensité modérée.

Voici quelques idées pour vous aider à intégrer l'exercice et le mouvement dans un horaire chargé. Vous pouvez ajouter vos propres idées à la fin de la liste.

- Faire des pauses mouvementées entre les activités de soins
- Faire de petits exercices avec la personne dont vous avez la charge
- Marcher ensemble si vous le pouvez
- Monter les escaliers de votre maison ou de votre appartement
- Effectuer des tâches ménagères actives comme passer l'aspirateur ou balayer
- S'étirer ou faire des exercices de yoga lorsque vous avez quelques minutes
- _____
- _____

Y a-t-il d'autres façons d'intégrer le mouvement dans votre vie?

Tisser des liens avec d'autres personnes

Les soignants peuvent s'adresser à d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires, comme d'autres soignants. Bâtir une communauté de personnes qui comprennent ce qu'est la prestation de soins signifie que vous pouvez vous s'adresser à elles pour obtenir du soutien.

Les **liens sociaux** sont une partie importante du bien-être. Sans elle, nous pouvons nous sentir seuls et isolés.

Le **lien social** signifie les relations que vous entretenez avec les gens dans votre vie. Il peut s'agir de membres de la famille, d'amis, de collègues ou de personnes que vous rencontrez dans un groupe ou un club. Vous pourriez les voir en personne ou leur parler au téléphone ou en ligne.

Les personnes qui se sentent connectées socialement sont moins susceptibles d'être très inquiètes ou d'être déprimées. Elles ont deux fois plus de chances d'avoir une longue vie et de se remettre plus rapidement d'une maladie. Les liens sociaux sont très puissants.

Discussion générale

- Pouvez-vous penser à trois personnes qui sont vos relations sociales?
- Qu'aimez-vous faire avec ces personnes?
- Si quelqu'un n'arrive pas à établir des liens sociaux, quels conseils lui donneriez-vous?

Devenir un défenseur de droits

Lorsque vous ou un de vos proches êtes malade, il est important de **défendre vos intérêts** ou ceux de votre proche dans un établissement de santé. La défense de vos droits vous aide à obtenir les meilleurs soins possibles.

Défendre les intérêts, c'est prendre sa santé en main. C'est demander de l'aide pour répondre à ses besoins en matière de santé.

Vous n'avez pas toujours besoin de défendre vos intérêts par vos propres moyens. Les groupes et les organisations de défense des droits peuvent aider à dire au gouvernement qu'il y a un besoin de plus de soutien. Les soignants peuvent plaider en faveur de la personne recevant des soins, et peuvent également plaider en faveur d'un soutien accru pour les soignants.

Communiquer avec une organisation de défense des droits peut vous aider à prendre en main votre avenir. Le plaidoyer de groupe peut vous aider à vous sentir compris, compétent, déterminé et impliqué. Le plaidoyer de groupe peut être un moyen d'améliorer votre sentiment de bien-être et votre santé mentale.

Discussion générale

- Connaissez-vous d'autres personnes qui ont la même maladie ou les mêmes problèmes médicaux que la personne dont vous prenez soin?
- Avez-vous déjà parlé à quelqu'un d'une organisation de défense des droits?
- Si une personne ne connaît pas les organisations de défense des droits dans sa région, où pourrait-elle commencer à en chercher une?

Être en contact avec la nature

Beaucoup de gens ont eu l'expérience de se sentir mieux après avoir passé du temps dans un environnement naturel comme un parc, une plage ou une forêt. La nature peut nous aider à nous sentir connectés et en bonne santé, et elle peut réduire le stress.

Prêter attention à la nature qui nous entoure peut aider à améliorer notre santé physique et mentale. Essayez de penser à ce que vous sentez, ressentez ou entendez.

Pouvez-vous imaginer un endroit où vous pouvez vous être en contact avec la nature?

Faites ceci

Allez dehors et trouvez un endroit où vous asseoir. Passez cinq minutes à regarder autour de vous et à prêter attention à ce que vous voyez. Lorsque les cinq minutes sont écoulées, questionnez-vous:

- Qu'est-ce-que j'ai noté?
- Comment je me sens?

Utiliser vos sens

Nous avons cinq sens:

- Le goût
- L'odorat
- Le toucher
- L'ouïe
- La vue

Nos sens sont des outils que nous pouvons utiliser à tout moment pour nous aider à faire face au stress, à l'inquiétude, à la peur et à d'autres sentiments inconfortables. Lorsque nous nous sentons dépassés, nous pouvons utiliser nos sens pour nous aider à recentrer notre attention, à calmer notre esprit et à réduire notre stress.

Voici James

Quand James est très inquiet, il a l'impression que son esprit s'emballe. Il pense à ses problèmes et envisage les pires conséquences possibles.

Heureusement, James a appris de bonnes stratégies d'adaptation. James décide de faire un exercice appelé 5, 4, 3, 2, 1. Pour faire cet exercice, il nomme 5 choses qu'il peut voir, 4 choses qu'il peut sentir, 3 choses qu'il peut entendre, 2 choses qu'il peut sentir et 1 chose qu'il peut goûter. Lorsque James fait l'exercice, il sent sa respiration et son rythme cardiaque ralentir. Il commence à penser qu'il peut réfléchir plus attentivement et plus lentement à sa situation.

Faisons ceci

Pouvez-vous nommer:

- 5 choses que vous pouvez voir
- 4 choses que vous pouvez toucher
- 3 choses que vous pouvez entendre
- 2 choses que vous pouvez sentir
- 1 chose que vous pouvez goûter

Respirer profondément

Quelqu'un vous a-t-il déjà dit de respirer profondément lorsque vous vous sentez nerveux ou inquiet? C'est un bon conseil. Respirer profondément et faire attention à chaque respiration peut aider à réduire le stress.

Certains des avantages de la respiration profonde consiste à:

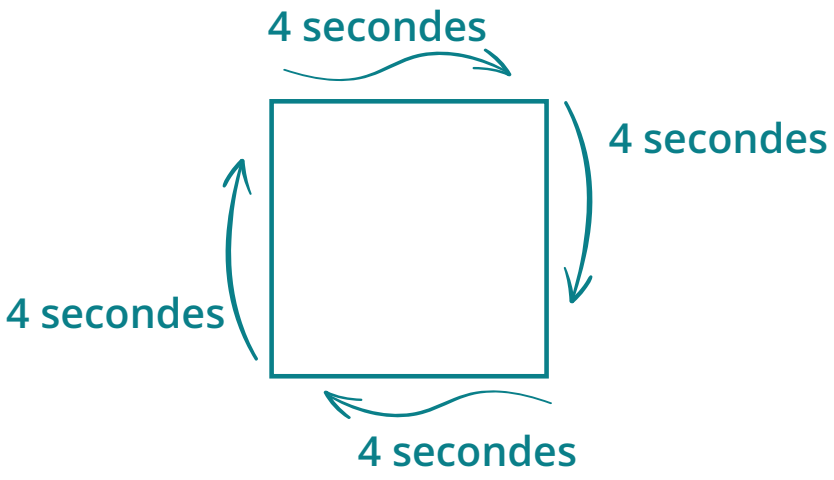
- diminuer votre pression artérielle
- calmer votre esprit
- détendre votre corps

Il existe de nombreux types d'exercices de respiration profonde. L'un des exercices s'appelle la «respiration en boîte».

Respiration en boîte

1. Cherchez un endroit confortable pour vous asseoir ou vous allonger
2. Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac
3. Inspirez par le nez pendant 4 secondes. Essayez de laisser votre ventre se dilater pendant que vous inspirez
4. Retenez votre respiration pendant 4 secondes
5. Expirez pendant 4 secondes
6. Maintenez pendant 4 secondes
7. Répétez

Vous pouvez imaginer chaque 4 secondes comme un côté d'une boîte carrée.



Écrire dans un journal

Déterminer comment gérer le stress peut être un travail considérable. Surtout si vous vous sentez dépassé!

Écrire vos pensées et vos sentiments peut vous aider à mieux comprendre votre situation. Un bloc-notes ou un journal peut être un outil puissant pour vous aider à déterminer ce que vous devez faire et vos prochaines étapes.

Les avantages de la rédaction d'un journal sont les suivants:

- **Surveiller vos pensées.** Cela peut vous aider à voir ce qui vous aide ou pas lorsque les choses vous semblent difficiles.
- **Identifier les sources de stress.** Parfois, la raison pour laquelle vous vous sentez bouleversé ou dépassé n'est pas claire. Écrire ce qui s'est passé et ce que vous ressentez peut vous aider à comprendre d'où vient le stress et si vous pouvez faire quelque chose pour le changer.
- **Reconnaître ses forces.** Écrire ce qui s'est passé vous permet aussi de réfléchir à ce qui va bien. Prêter attention à ce qui fonctionne peut vous aider à comprendre comment continuer.

Un professionnel de la santé peut vous aider à faire des changements pour réduire votre stress. Vous pouvez montrer votre journal au professionnel de la santé si cela vous aide à expliquer vos sentiments et vos besoins.

Essayer de tenir un journal

Écrire dans un journal peut sembler trop de travail, mais ce n'est pas une fatalité. Essayez-le et voyez comment vous vous sentez. Utilisez le modèle de journal ci-dessous pour réfléchir à ce qui s'est passé dans votre vie avant.

Ce qui s'est passé	Ce que j'ai ressenti
• • •	• • •
Une chose que j'ai bien faite:	
Une chose que j'ai faite pour prendre soin de moi:	

Prenez une minute pour revoir ce que vous avez écrit. Vous n'êtes pas obligé de le partager avec quelqu'un d'autre.

Quelque chose vous a-t-il surpris?

Résumé

Prendre soin de sa santé mentale est un moyen important de rester en bonne santé. Prendre soin de soi-même est très important, surtout si vous prenez soin de quelqu'un d'autre.

Nous espérons que les sujets abordés dans ce cahier vous ont aidés à inclure la santé mentale dans vos connaissances en matière de santé.

Voici ce que vous avez appris:

- ce que signifient la santé mentale et prendre soin de soi
- comment identifier une urgence de santé mentale et quoi faire
- ce que sont la résilience et les capacités d'adaptation
- les stratégies pour faire face aux défis de santé mentale

Discussion générale

- Qu'avez-vous appris qui vous sera utile?
- Que saviez-vous avant?
- Comment utiliserez-vous les informations que vous avez apprises aujourd'hui?

Félicitations!

Merci d'avoir terminé le cahier d'activités *Question de santé ABC* sur la façon de rester en bonne santé en tant que soignant. Vous avez franchi une nouvelle étape dans la gestion de votre santé.

Pour la dernière activité, nous espérons que vous ferez un **serment**. Le serment peut être personnel ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Un **serment** est une promesse sérieuse pour vous-même ou pour les autres.

Mon engagement

Je m'engage à prendre soin de moi en:

_____

_____

Parfois, un engagement nécessite un **plan d'action**. Un plan d'action est une liste de mesures que vous prendrez pour concrétiser votre engagement.

Mon plan d'action

Ce que je vais faire différemment, c'est:

_____

_____

Ce que je peux faire maintenant, c'est:

_____

_____

Ce que je vais faire dans les six prochains mois:

_____

_____