

## Présentation de l'outil pour développer la résilience personnelle : Grille des 5 « C »

Quelles sont les activités qui vous rendent heureux?

Quelles sont les activités qui vous donnent une satisfaction profonde et durable?

Qu'est-ce que la résilience? La résilience est la capacité d'un individu à « rebondir » face aux aléas de la vie. C'est la propriété à résister psychologiquement aux épreuves.

Voici une grille inspirée des travaux de l'ergothérapeute Rachel Thibault, qui détient une expertise en ergothérapie ainsi qu'en psychologie. Elle détient actuellement le titre d'officier de l'Ordre du Canada. Elle a travaillé plus de 40 ans auprès de personnes et de communautés vulnérables. Elle offrait des services de réadaptation à base communautaire. Ses travaux proviennent de recherches d'action participative. Ils se trouvent à l'intersection entre les neurosciences et la recherche terrain. Elle a travaillé auprès de communautés qui ont vécu des traumatismes collectifs. Ses interventions visaient 2 volets : 1) l'intervention communautaire, 2) la résilience. Elle a accompagné des communautés telles que les survivants de guerres, de torture, de mines antipersonnel, les enfants soldats, les « bushwives » (filles enfants soldats) et bien d'autres. Elle accompagnait les communautés sur le chemin de la résilience suite aux traumatismes qu'ils avaient vécus. Elle s'est aussi intéressée aux aspects de l'occupation qui permettaient aux personnes ayant vécu des traumatismes de retrouver et maintenir une bonne vie au quotidien. Ses recherches lui ont permis d'identifier certains aspects de l'activité qui permettent de bâtir une résilience chez l'individu.

Rachel Thibault a donc identifié, à l'aide de ses travaux de recherche, que les gens « résilients » exercent des stratégies gagnantes sur 3 fronts à la fois : 1) les activités intentionnelles, 2) les attitudes positives, 3) la gestion efficace des émotions.

L'outil des 5 « C » vise les activités intentionnelles. La grille a pour but de permettre d'amorcer une réflexion sur les activités de votre quotidien qui ont le pouvoir de vous aider à bâtir votre résilience personnelle face aux difficultés que vous vivez. Elle peut aussi vous aider à réfléchir sur des changements que vous voudriez faire dans la manière dont vous occupez votre temps.

Outil créé le 2019-06-07 par Frédérique Boucher, erg avec la collaboration de Maude Côté-Ouimet, erg  
Outil inspiré des travaux sur la résilience de Mme Rachel Thibault, ergothérapeute,  
suite à la participation à sa formation *Ergothérapie et résilience* en date du 17 mai 2019

Il est à noter que pour faciliter le changement dans les habitudes de vie, on recommande à une personne de ne pas trop faire de changements à la fois. On recommande deux « micro résolutions » à la fois au maximum, jusqu'à ce que ces changements soient devenus intégrés au quotidien, donc des habitudes.

Habituellement, cet outil est utilisé pour amorcer une réflexion personnelle qui est ensuite discutée en présentiel avec un ergothérapeute. Dans le contexte où vous utilisez seul cette grille pour amorcer une réflexion personnelle sur vos activités intentionnelles, voici une démarche proposée :

- 1) À partir de la *Grille d'activité (Les 5 « C ») pour favoriser ma résilience*, identifiez des activités de votre quotidien qui répondent aux caractéristiques énoncées pour chacun des cinq thèmes : 1) la centration, 2) la contemplation, 3) la création, 4) la contribution, 5) la connexion. Une définition brève de ces thèmes se trouve dans la grille. Inscrivez les activités choisies dans la grille. Il s'agit d'activités auxquelles vous pouvez vous référer intentionnellement au quotidien pour vous sentir mieux et cultiver votre résilience.
- 2) Si l'exercice de trouver des activités que vous faites actuellement est difficile, réfléchissez aux activités que vous avez faites dans le passé et qui répondaient aux caractéristiques. Vous pouvez aussi réfléchir à des activités que vous aimeriez commencer à faire. Il s'agit d'une démarche personnelle, deux personnes peuvent faire la même activité pour différentes raisons. Vous pouvez alors identifier un ou deux changements que vous voudriez amener dans la manière dont vous occupez votre temps au quotidien.
- 3) Pour enrichir votre réflexion, n'hésitez pas à discuter de votre réflexion sur vos activités intentionnelles avec une personne de confiance. Vous pouvez aussi augmenter votre motivation à amener certains changements dans la manière dont vous occupez votre temps en discutant de vos « micro résolutions » avec une personne proche.

Bonne réflexion! Et que cette réflexion vous aide à intentionnellement bien vivre votre vie.

Frédérique Boucher, ergothérapeute  
Maude Côté-Ouimet, ergothérapeute

## Grille d'activités (les 5 « C ») pour favoriser ma résilience

Des activités pour m'aider à me sentir mieux

	1 <sup>ère</sup> activité	2 <sup>ème</sup> activité	3 <sup>ème</sup> activité
<b>Centration</b> (activité physique rigoureuse, activité de rangement)			
<b>Contemplation</b> (activité d'observation tranquille)			
<b>Création</b> (activité qui permet de combler un besoin de créer de la beauté)			
<b>Contribution</b> (activité qui permet de redonner à la communauté)			
<b>Connexion</b> (activité qui permet de renforcer mes liens avec les autres)			

Outil créé le 2019-06-07 par Frédérique Boucher, erg avec la collaboration de Maude Côté-Ouimet, erg  
Outil inspiré des travaux sur la résilience de Mme Rachel Thibault, ergothérapeute,  
suite à la participation à sa formation *Ergothérapie et résilience* en date du 17 mai 2019