

## Thème : Cultiver notre résilience – en nous-mêmes et chez nos enfants

Le mois de mai est le mois de la sensibilisation à la santé mentale. Il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul. Chaque année, un adulte sur cinq souffre d'un problème de santé mentale, et moins de la moitié d'entre eux reçoivent des soins.

Toutes les personnes, indépendamment de leur situation en matière de santé mentale, méritent d'être soutenues, d'avoir accès à des ressources, de s'épanouir et d'être entourées d'une communauté qui se soucie d'elles; cela favorise la résilience, c'est-à-dire la capacité de rebondir après une épreuve en faisant preuve de souplesse mentale et émotionnelle.

### Conseils pour développer notre capacité de résilience

**Accepter les erreurs :** L'échec fait partie de l'apprentissage. Ce n'est pas la fin, juste une étape.

**Parler de la situation :** Mettre des mots sur ses sentiments peut être utile. Parler avec une personne de confiance.

**Bien s'entourer :** Passer du temps avec ceux qui vous soutiennent et vous aident à résoudre vos problèmes.

**Prendre soin de soi :** Le sommeil, la bonne nourriture et les activités que vous aimez cultivent votre résilience.

### Aider nos enfants à développer leur résilience

**Il n'y a pas de mal à échouer :** Enseigner aux enfants que les erreurs nous aident à grandir.

**Les sentiments sont importants :** Aider les enfants à nommer leurs sentiments (colère, tristesse, etc.) afin qu'ils puissent les gérer.

**Célébrer les victoires :** Reconnaître les efforts et surmonter les échecs, petits ou grands.

**Rappelez-vous :** Vous n'avez pas à surmonter seul les défis qui se présentent à vous. Visitez le site [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com) pour obtenir des ressources et du soutien pour vous et vos proches.

*Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site [SousleChapeau.com](https://www.SousleChapeau.com).*

# SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

**Thème :**

Noms des membres de l'équipe
