Facteurs de résilience

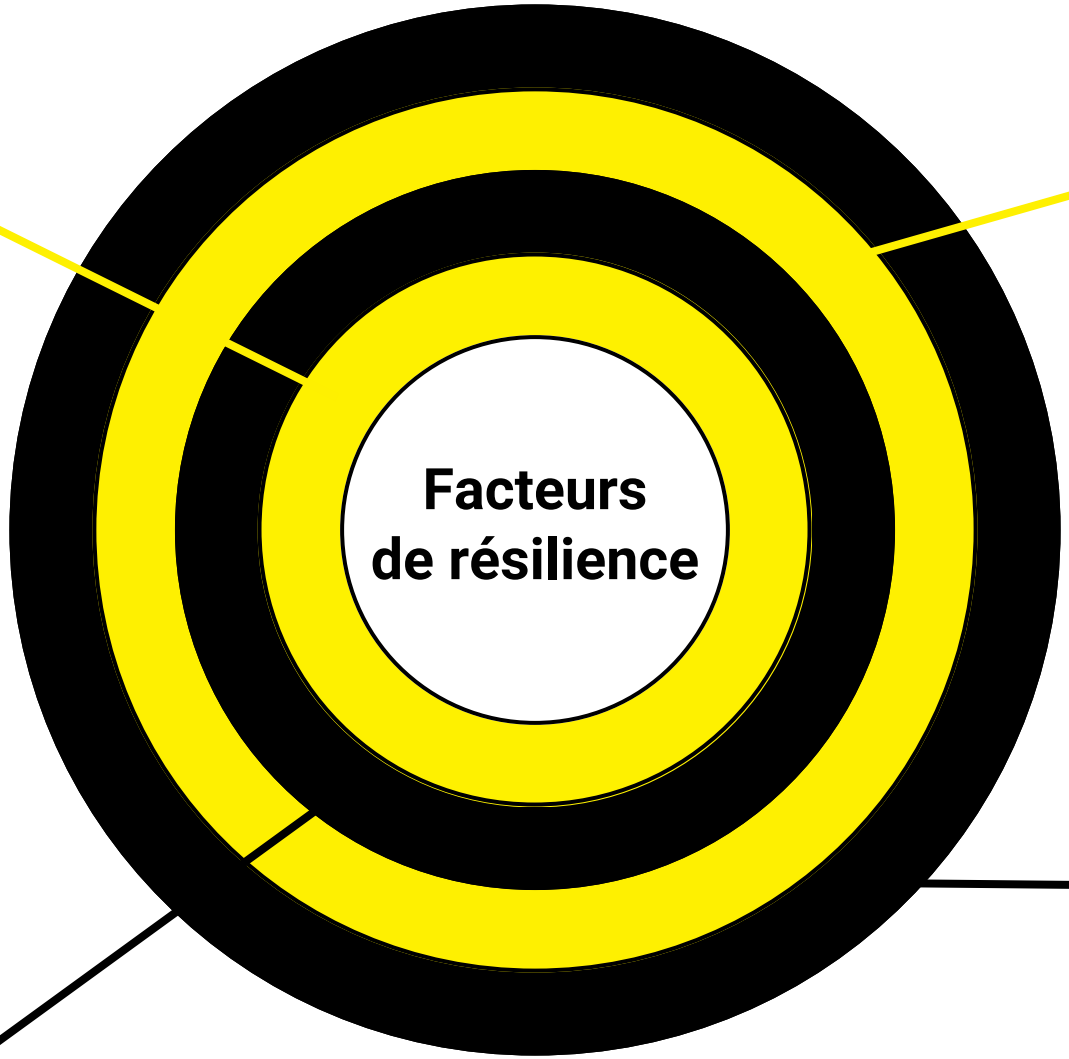
LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Personnels

- Faire preuve d'autocompassion;
- Bien connaitre ses forces et ses limites;
- S'écouter et s'affirmer.

Communautaires

- Ressources communautaires et gouvernementales;
- Accès à l'éducation ou autres sources d'informations;
- Milieu de vie sécuritaire et bienveillant.



Interpersonnels

- Modèle et mentor positif
- Espace de partage
- Réseau de proches bienveillants

Socioculturels

- **Groupes d'appartenance** : culturels, religieux et spirituels
- **Rituels** : Réunions, fêtes, célébrations

Réalisé par le CISSS de Lanaudière, 2024

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
Québec