

Framework Résilience (Adultes), adapté de Hart, Blincow & Cameron www.boingboing.or.uk

Approches spécifiques	Les Bases	L'appartenance	L'apprentissage	L'adaptation	Au cœur de soi
	Avoir un logement correct	Trouver sa place	Assurer autant que possible le succès au travail et dans l'apprentissage	Comprendre les limites personnelles et les respecter	Inspirer le sens de l'espoir
		Avoir un soutien pour comprendre son rôle dans la société et que d'autres partagent les mêmes défis		Être courageux/se	Encourager la compréhension des autres
	Avoir assez d'argent pour vivre	Rechercher de bonnes influences (ex : le soutien des pairs)	Solliciter des mentors	Identifier et résoudre les problèmes (réduire l'auto accusation et la culpabilité)	Aider la personne à se connaître
	Être en sécurité	Continuer de s'engager dans les relations (formateurs/aidant/conjoint/famille)		Voir la vie en rose (recadrer et réévaluer)	Aider la personne à prendre la responsabilité pour elle-même
	Accessibilité et transports publics	Maximiser le plus possible les relations saines	Tracer un plan de carrière ou de vie	Nourrir l'intérêt de tout	Encourager le développement des talents
		Se nourrir au maximum des relations qui donnent de l'espoir		S'apaiser et se soulager (encourager la réflexion, ne pas se sentir bouleversé par la maladie)	
	Avoir un régime alimentaire sain	Rassembler les personnes sur lesquelles la personne peut s'appuyer	Encourager l'auto-organisation	Se rappeler que demain est un autre jour	Il existe des traitements établis et efficaces pour les problèmes spécifiques, utiliser-les
	Se dépenser, prendre l'air	Reconnaître les responsabilités et obligations	Mettre en valeur les progrès	S'appuyer sur les autres quand c'est nécessaire	
		Se concentrer sur les bons moments et les lieux qu'on aime			
Dormir suffisamment	Comprendre le parcours de la personne	Développer les compétences essentielles			
Loisirs & travail	Prévoir une bonne expérience avec une nouvelle personne ou activité				
		Se faire des amis et faire des rencontres			
Les nobles vérités					
Accepter Les compétences interpersonnelles, l'empathie,		Préserver Les compétences interpersonnelles, la confiance		L'engagement Le soutien continu dans le cheminement de la vie	
Mobiliser Soi-même (de façon active), la famille, les amis, les professionnels de santé, le médecin généraliste					