



# Résilience

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour la résilience. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

**CONSEIL POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE :**

Lorsque vous êtes confronté à une situation stressante, remarquez si vous êtes en colère, anxieux ou amer, mais ne vous attardez pas sur ce point. Concentrez-vous plutôt sur des solutions positives.

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :

Ressources que je peux utiliser :

Je terminerai cette étape d'ici le : (date)

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :	Ressources que je peux utiliser :	Je terminerai cette étape d'ici le : (date)
1. En savoir plus sur la résilience	<u>La résilience, vous connaissez?</u>	
2.		
3.		
4.		
5.		