

## L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario présente Le Programme ANCRÉ (Aidance Naturelle : Conscience de soi, Reconnaissance et Éducation)

### SÉANCE 2 : STRATÉGIES POUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES AIDANTES NATURELLES

#### Semaine 3 : Découvrez vos atouts pour l'aidance naturelle

##### **Pourquoi connaître mes atouts?**

- Meilleure humeur
- Meilleure estime de soi
- Épanouissement personnel

##### **Quelles sont mes atouts particulier en matière d'aidance naturelle?**

- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie?
- Quels sont mes points forts?
- Quelles sont mes meilleures compétences?
- Qu'est-ce qui me vient naturellement?

##### **Qualité permettant de déterminer les atouts**

- Vertu de sagesse
- Vertu de courage
- Vertu d'humanité
- Vertu de justice
- Vertu de modération
- Vertu de transcendance

##### **Comment mettre vos atouts en valeur**

- Repérez, expliquez et appréciez vos atouts et celles des autres
- Activité rouge et verte
- Auto-surveillance de vos atouts
- Journal personnel axé sur les atouts
- Utilisation des atouts d'une nouvelle façon

##### **Transformez vos points moins forts en caractéristiques positives.**

##### **Pouvez-vous modifier un aspect de votre situation d'aidance naturelle pour utiliser davantage vos atouts?**

Ressources :

Livre :

- The Power of Character Strengths: Appreciate and Ignite Your Positive Personality par Ryan Niemiec et Robert McGrath (disponible en anglais seulement)

Sites Web (disponible en anglais seulement):

- <http://www.viacharacter.org/>
- <https://www.homecareassistancenaples.com/how-can-i-identify-my-strongest-caregiving-abilities/>
- <https://hospitalnews.com/what-are-your-strengths-as-a-caregiver/>
- <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/1441>