



Construire votre sécurité et votre prospérité

Construire sa prospérité

Les activités qui génèrent des revenus et qui mènent à une situation de vie stable et sécuritaire (ex. : travail rémunéré, gestion des finances, recherche d'un logement stable et sécuritaire) sont des déterminants sociaux clés de la santé (1, 2, 3).

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

#PlanDeRetraite : en tant que femme âgée provenant d'une minorité visible, je suis dans une position vulnérable financièrement alors que je me dirige vers la retraite. Je cherche des opportunités d'éducation et de soutien dans mon lieu de travail et dans ma communauté locale — Anonyme (4).

#SupportDeTransition : Je suis allée voir une gestionnaire de cas pour m'aider à faire la transition hors de ma situation comme personne en situation d'itinérance. Elle m'a aidé pour l'éducation, pour trouver de la nourriture et des vêtements et pour trouver du travail... avec une formation de barista — Femme de 20 ans (5).

Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains _____ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



Construire votre sécurité et votre prospérité



Construire votre sécurité et votre prospérité implique d'atteindre une sécurité financière et sociale par des activités comme le travail rémunéré, la gestion des finances et la recherche d'un logement stable dans un quartier sécuritaire (1, 2, 3). Les activités qui génèrent des revenus et qui mènent à une situation de vie stable et sécuritaire sont des déterminants sociaux clés de la santé.

Guide du clinicien

Quand ? Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

Pourquoi ? La recherche montre que le fait d'avoir un revenu stable est un déterminant social clé de la santé (6, 7, 8). Les activités productives, significatives et rémunérées permettent à la personne d'obtenir une sécurité économique et sociale, ce qui permet de contribuer à son bien-être physique et psychologique (9). Trouver un logement stable dans un quartier sécuritaire est également liée à la santé et au bien-être mental, ce qui réduit le risque de victimisation et de violence (5,10, 12, 13, 14).

Comment ? La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de construire sa sécurité et sa prospérité. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

Et vous? – Questions réflexives

Faites-vous actuellement des activités qui contribuent à construire votre sécurité ou votre prospérité ?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre degré actuel de sécurité et de prospérité ?
- Bienfaits ? Défis ?

Qu'avez-vous fait dans les dernières années qui a aidé à développer votre prospérité financière et votre sens personnel de la sécurité ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y'a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez continuer de faire pour vous aider à développer votre sécurité ou votre prospérité?

Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour contribuer à améliorer votre sécurité ou votre prospérité financière et sociale ?

- À quel point est-ce que ce serait significatif/important pour vous ? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela ? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements ?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire ? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts ?

Références:

1. World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. World Health Organization.
2. Sharpe, A., & Ross, C. (2011). Living Standards Domain of the Canadian Index of Wellbeing (No. 2011-17). Centre for the Study of Living Standards.
3. Ouwenneel, P. (2002). Social security and well-being of the unemployed in 42 nations. *Journal of Happiness Studies*, 3(2), 167-192.
4. Castro Baker, A., West, S., & Wood, A. (2017). Asset depletion, chronic financial stress, and mortgage trouble among older female homeowners. *The Gerontologist*, 59(2), 230-241.
5. Garrett, S. B., Higa, D. H., Phares, M. M., Peterson, P. L., Wells, E. A., & Baer, J. S. (2008). Homeless youths' perceptions of services and transitions to stable housing. *Evaluation and program planning*, 31(4), 436-444.
6. Kawachi, I., & Kennedy, B. P. (1997). Socioeconomic determinants of health: Health and social cohesion: why care about income inequality?. *Bmj*, 314(7086), 1037.
7. Braaf, R., & Meyering, I. B. (2011). Seeking security: promoting women's economic wellbeing following domestic violence.
8. Tarasuk, V. (2017). Implications of a basic income guarantee for household food insecurity. Northern Policy Institute.
9. McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *Journal of applied psychology*, 90(1), 53.
10. Australian Department of Health. (2019). Feeling Safe, Stable and Secure. Retrieved from <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/feeling-safe-stable-and-secure>
11. Australian Department of Health. (2019). Neighbourhood. Retrieved from <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/feeling-safe-stable-and-secure>
12. Kipke, M. D., Montgomery, S. B., Simon, T. R., & Iverson, E. F. (1997). "Substance abuse" disorders among runaway and homeless youth. *Substance use & misuse*, 32(7-8), 969-986.
13. Farrow, J. A., Deisher, R. W., Brown, R., Kulig, J. W., & Kipke, M. D. (1992). Health and health needs of homeless and runaway youth: A position paper of the Society for Adolescent Medicine. *Journal of Adolescent Health*, 13(8), 717-726.; Kelly, K., & Caputo, T. (2007). Health and street/homeless youth. *Journal of health psychology*, 12(5), 726-736.
14. Baron SW. Street youth violence and victimization. *Trauma Violence & Abuse*. 2003;4(1):22-44