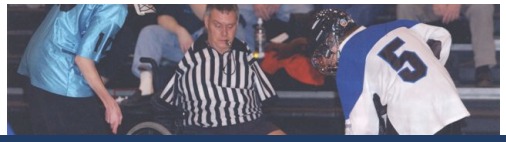


Développer vos capacités et votre potentiel

Développer des habiletés, des connaissances et des compétences en se mettant au défi, en se fixant des buts personnels et en faisant des efforts pour atteindre son plein potentiel et la version idéale de soi-même (1). C'est d'être orienté vers le futur et centré sur la croissance personnelle; « devenir » en « faisant » (2).

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

#LeSportPourLaSantéMentale : La sensation de réussite que j'ai lorsque je participe à des sports me permet de voir au-delà de ma maladie mentale et de garder une vision de moi-même positive et pleine d'espoir – Anonyme (3)

#AutoEfficacité : Me joindre à un cours de calligraphie a été un défi pour moi, en tant qu'aîné avec des problèmes de santé, mais je me sens tellement bien, parce que maintenant je peux faire ce que je ne pouvais pas faire avant – Peter (4)

Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

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

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

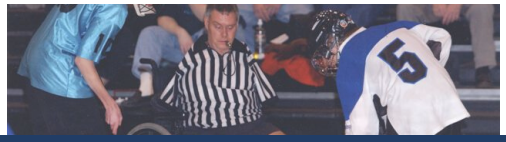
Établir ses buts

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

Pour ce faire, j'aurai besoin de :

VIVEZ•BIEN•VOTRE VIE
Ce que vous faites quotidiennement compte

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



Développer vos capacités et votre potentiel

Cette dimension implique de développer des habiletés, des connaissances et des compétences en se mettant au défi, en se fixant des buts personnels et en faisant des efforts pour atteindre son plein potentiel et la version idéale de soi-même (1). C'est d'être orienté vers le futur et centré sur la croissance personnelle; « devenir en faisant » (2).

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 la réalisation des forces, des capacités et du potentiel d'une personne est lié à l'amélioration de la santé sociale, comportementale et mentale (5, 6). Des programmes éducatifs positifs peuvent, non seulement améliorer les habiletés et la performance, mais ils peuvent également protéger contre le développement de problèmes ultérieurs (problèmes de comportement et détresse émotionnelle, etc.) (6, 7).

Comment ? La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de développer ses capacités et son potentiel. 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 pour développer ou exprimer vos capacités et votre potentiel?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre potentiel et vos habiletés actuels?
- Bienfaits ? Défis ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année qui stimulait votre corps, votre esprit et vos sens ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle ?

Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour développer vos capacités et votre potentiel?

• À quel point est-ce que ce serait signifiant/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 ?

VIVEZ·BIEN·VOTRE VIE
Ce que vous faites quotidiennement compte

Références:

1. Moll, Sandra E., et al. ""Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être." Canadian Journal of Occupational Therapy 82.1 (2015): 9-23.
2. Wilcock, A. A. (2006). An occupational perspective of health. Slack Incorporated.
3. Carless, David, and Kitrina Douglas. "Narrative, identity and mental health: How men with serious mental illness re-story their lives through sport and exercise." Psychology of sport and exercise 9.5 (2008): 576-594.
4. Narushima, M. (2007). Community-based lifelong learning for promoting health in older adults: A qualitative analysis of a continuing education program for seniors in Toronto.
5. Hammond*, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence. Oxford Review of Education, 30(4), 551-568.
6. Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child development, 88(4), 1156-1171.
7. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. American journal of community psychology, 45(3-4), 294-309.

Autres suggestions de lecture:

1. Al-Janabi, H., Flynn, T. N., & Coast, J. (2012). Development of a self-report measure of capability wellbeing for adults: the ICECAP-A. Quality of Life Research, 21(1), 167-176.
2. Narushima, M. (2008). More than nickels and dimes: The health benefits of a community-based lifelong learning programme for older adults. International Journal of lifelong education, 27(6), 673-692.
3. Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. Motivation and Emotion, 30(4), 259-272.