# Mon plan d'établissement de liens sociaux

**1. Ce que je peux faire pour changer de point de vue :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

**2. Ce que je peux faire pour changer ce que je ressens physiquement :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

**3. Comment je pourrais nouer des liens :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

Ce document est tiré de l'article de Van Orden et al. intitulé *Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions*, 2020. Cet exercice est destiné à être fait avec l'aide d'un prestataire de services. Pour plus de renseignements sur la façon d'employer l'exercice, visitez le site www.eenet.ca/fr/resource/strategies-pour-promouvoir-les-liens-sociaux-chez-les-personnes-agees-isolees