

Comment des personnes moins nanties ont-elles fait pour traverser la période pandémique?

VOICI DES STRATÉGIES DE RÉSILIENCE FACE À LA PANDÉMIE DE COVID-19 UTILISÉES PAR LES PARTICIPANT·ES AU PROJET RÉSILIENCE

La résilience fait référence à la capacité des individus ou des sociétés à composer avec le changement ou une crise.



La pratique d'**activités** sportives, culturelles ou de loisir pour garder la forme et le moral.

L'**implication** auprès de leur entourage ou de leur communauté par l'entraide et le bénévolat, même en ligne au plus fort des restrictions sanitaires.



Le recours à de l'**aide** au besoin, dont le soutien apporté par l'entourage proche, les ressources sociocommunitaires et les prestations financières des gouvernements.

La réduction des **dépenses** courantes, par la recherche de rabais ou la récupération de biens usagés entre autres stratégies de survie.



La diminution des frais de **logement**, par exemple en aménageant avec un ou une colocataire ou en déménageant dans un logement moins cher.

Le rééquilibrage du **budget** familial grâce au paiement reporté de dettes ou de factures, au recours à l'argent épargné, à un don d'argent, etc.

