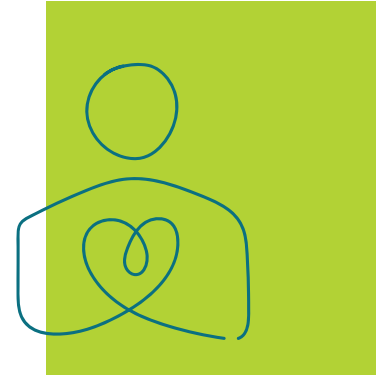


GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Prenez le temps d'inscrire toutes les différentes choses que vous faites pour prendre soin de vous-mêmes. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.



MENTAL/ÉMOTIONNEL (TENIR UN JOURNAL INTIME, PLEINE CONSCIENCE, CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE...)



PHYSIQUE (FAIRE DE L'EXERCICE, MANGER DES ALIMENTS NUTRITIFS, DORMIR SUFFISAMMENT...)



SPIRITUEL (PASSER DU TEMPS EN NATURE, CROYANCES PERSONNELLES, FAIRE PREUVE DE CRÉATIVITÉ...)



SOCIAL (APPELER UN.E AMI.E, APPROFONDIR DES RELATIONS...)



INTELLECTUEL (APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU, AMÉLIORER DES COMPÉTENCES...)



PRATIQUE (FAIRE LA LESSIVE, RANGER VOTRE ENVIRONNEMENT, PAYER DES FACTURES...)



Remarquez-vous des déséquilibres? Peut-être que vous prenez très bien soin de vous, mais que dernièrement, vous ne vous êtes pas réservé de temps pour la créativité ou la réflexion. À quels endroits pouvez-vous apporter des ajustements?



QUELS SONT VOS BESOINS ACTUELS?

Réfléchissez à ce dont vous avez besoin dans le moment présent. Pour chaque case ci-dessous, réfléchissez à des activités qui évoquent un sentiment d'épanouissement. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mauvaise réponse.



QU'EST-CE QUI VOUS AIDE À RETROUVER VOTRE CALME? (MÉDITATION, PRENDRE DE L'AIR FRAIS, PRENDRE UN BAIN CHAUD...)



QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE? (MUSIQUE ENTRAÎNANTE, RANGER VOTRE ENVIRONNEMENT, DÉFINIR DES OBJECTIFS...)



QU'EST-CE QUI VOUS PROCURE DU RÉCONFORT? (PORTER DES VÊTEMENTS CONFORTABLES, BOIRE DES BREUVAGES CHAUDS...)



QU'EST-CE QUI VOUS FAIT SENTIR ÉPANOUI.E? (MAÎTRISER UNE COMPÉTENCE, REDONNER À VOTRE COMMUNAUTÉ...)



COMMENT AIMEZ-VOUS VOUS EXPRIMER? (DANSER, JOUER OU ÉCOUTER DE LA MUSIQUE...)



QU'EST-CE QUI VOUS PROCURE UN SENTIMENT D'APPARTENANCE? (APPELER UN.E AMI.E, VOUS JOINDRE À UNE COMMUNAUTÉ EN LIGNE...)

