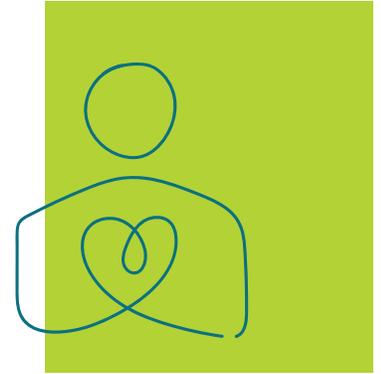


# GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI



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...)

