

PRENEZ SOIN DE VOUS

Auto-évaluez votre bien-être



Évaluez vous-même ce qui vous fait du bien pour traverser au mieux les moments difficiles. Créez votre propre programme de soins et ajustez-le selon vos envies et besoins. Cela vous permettra d'apprendre sur vos difficultés, vos sentiments, ainsi que sur les moyens vous permettant de mieux affronter une période difficile.

1. Quels sont les signes que je ne vais pas bien ? Quels sont les pensées, humeurs, sentiments ou sensations corporelles que je remarque ?



2. Qu'est-ce qui me prend beaucoup d'énergie ?

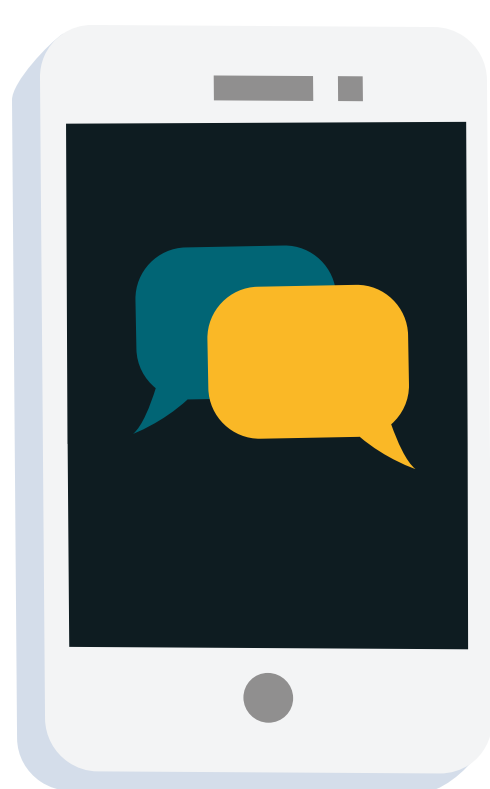
3. Qu'est-ce qui me donne de l'énergie positive ?

4. Quels sont mes besoins les plus pressants ? Par exemple : garder le contrôle, être en contact avec les autres, le sentiment d'appartenance, les besoins physiologiques...

5. Que pourrais-je faire pour m'aider à répondre à ces besoins ?



6. Parfois, il est également bon de chercher des distractions. Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer d'air ? Faire une promenade, regarder une série, prendre un bain ou tout simplement faire quelque chose d'énergique.



7. À qui pouvez-vous parler quand vous n'allez pas si bien ?

