

Les moyens qui peuvent t'aider à maintenir une bonne santé mentale

Il existe de nombreux moyens qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale malgré les défis de la vie. Sache qu'il n'est pas nécessaire de mettre tous ces moyens en place pour avoir une bonne santé mentale. Certains conviennent mieux que d'autres en fonction de ta situation et il importe de te respecter.

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Utilise l'outil suivant pour identifier les moyens que tu mets déjà en place et ceux que tu pourrais adopter pour t'aider à te sentir bien et en équilibre dans les différents aspects de la vie, malgré l'adversité.

Je le fais déjà Je souhaite l'explorer Je ne suis pas intéressé-e ou non applicable

| J'ADOpte DE BONNES HABITUDES DE VIE | | | |
|--|-----------------------|------------------------|--|
| | Je le fais déjà | Je souhaite l'explorer | Je ne suis pas intéressé-e ou non applicable |
| Je prends le temps de bien manger. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me couche à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais régulièrement du sport ou de l'activité physique. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je surveille ou réduis ma consommation de stimulants (ex. : café, thé, boisson gazeuse ou énergisant, chocolat). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je diminue ou cesse complètement la consommation d'alcool, de drogues et de tabac. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Autre moyen : _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| J'ENTRETIENS MON RÉSEAU SOCIAL | | | |
|---|-----------------------|------------------------|--|
| | Je le fais déjà | Je souhaite l'explorer | Je ne suis pas intéressé-e ou non applicable |
| J'ai des relations positives avec des membres de ma famille, mes amis, mon entourage ou mes collègues de travail. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais régulièrement des activités de loisirs ou des sorties plaisantes avec d'autres personnes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je reçois de l'aide des membres de mon entourage, lorsque j'en ai besoin et le demande. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes et qui ont trouvé des moyens pour s'aider. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Autre moyen : _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| JE PRENDS SOIN DE MOI | | | |
|---|-----------------------|------------------------|--|
| | Je le fais déjà | Je souhaite l'explorer | Je ne suis pas intéressé-e ou non applicable |
| Je dirige mon attention sur le moment présent. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'utilise des trucs pour m'aider à me calmer lorsque je vis une situation plus stressante (ex. : prendre de grandes respirations, méditer, lire un livre, écouter de la musique, faire du sport). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'accueille les pensées plus négatives et je les laisse passer en me disant que ce ne sont que des pensées. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je tiens une liste ou un agenda pour organiser mes tâches. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consulte un organisme d'aide ou un-e intervenant-e/professionnel-le en santé mentale, au besoin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

