

Journal

BIEN-ÊTRE



Identification

MON *identité*

NOM ET PRÉNOM:

ADRESSE:

N° D'ÉTUDIANT:

TÉLÉPHONE:

ADRESSE COURRIEL:

CONTACTS *d'urgence*

NOM ET PRÉNOM:

RELATION:

TÉLÉPHONE:

NOM ET PRÉNOM:

RELATION:

TÉLÉPHONE:

AUTRES *informations*

Introduction

LE JOURNAL *bien-être*

Ce journal est conçu pour vous aider à explorer et améliorer votre bien-être global. Il vous offre des outils et des stratégies pour mieux gérer le stress, développer une meilleure connaissance de vous-même, et élaborer votre plan d'autogestion du bien-être.

Comment utiliser le journal de bien-être ?

- Explorez les pages : Choisissez les sujets qui vous concernent ou vous intéressent.
- Apprenez et appliquez : Utilisez les conseils pour améliorer votre quotidien.
- Cherchez du soutien : Trouvez des ressources communautaires supplémentaires pour vous aider.

Objectif du journal

L'objectif du journal est d'accroître vos connaissances et compétences pour améliorer votre bien-être et de vous orienter vers des ressources de soutien. En somme, le journal bien-être est une ressource pratique pour quiconque souhaite vivre une vie plus équilibrée et satisfaisante.

Le bien-être, c'est ...

...notre capacité à vivre une vie équilibrée et satisfaisante en utilisant nos ressources physiques, mentales, spirituelles, sociales et matérielles. En utilisant ces ressources pour surmonter les défis de la vie quotidienne, on ressent plus de satisfaction et de contrôle sur notre vie.

Pourquoi le bien-être est-il important pour vous ?

- Impact sur la réussite : Un bon état de mieux-être a un impact direct sur votre réussite académique et personnelle. En prenant soin de votre bien-être, vous vous donnez les meilleures chances de réussir dans tous les aspects de votre vie.
- Connaissance de soi : En développant une meilleure connaissance de vous-même, vous pouvez identifier vos besoins, vos forces et vos domaines d'amélioration. Cela vous permet de prendre des décisions éclairées pour votre santé et votre bonheur.
- Plan d'autogestion du bien-être : Élaborer un plan d'autogestion vous aide à prendre des mesures proactives pour maintenir et améliorer votre bien-être. Cela inclut des pratiques régulières de soins personnels, de gestion du stress et de soutien social.

Utilisez ce journal pour documenter vos réflexions, suivre vos progrès et mettre en pratique les stratégies de mieux-être. Prenez le temps chaque jour ou chaque semaine de vous engager dans des activités qui soutiennent votre bien-être et observez les bénéfices que cela apporte à votre vie quotidienne.

Les ressources de SOUTIEN INSTITUTIONNEL

Tu traverses une période difficile dans tes études ? Les services psychosociaux sont là pour t'offrir un soutien confidentiel et adapté à tes besoins. Que ce soit pour gérer le stress, l'anxiété, les difficultés relationnelles ou tout autre défi, nous sommes là pour t'aider à développer un bien-être optimal et à favoriser ta réussite académique.

CÉGEP *de l'Outaouais*



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC *en Outaouais*



Les ressources D'AIDE

LIGNE DE PRÉVENTION *du suicide*

Si vous ou une personne que vous connaissez présente des idées suicidaires, la ligne de prévention du suicide est disponible 24/7 pour vous. Elle offre un soutien émotionnel, des conseils et des interventions en cas de crise. Elle pourra vous diriger vers les ressources disponibles, au besoin.



1 866 APPELLE
1 866 277-3553



535353



suicide.ca

LIGNE *Info-Social*

Cette ligne offre un soutien psychosocial et des conseils, disponible 24/7. Cette ligne fournit des ressources et des orientations vers les services appropriés, au besoin.



#811, option 2

AUTRES LIGNES *de soutien*

Ligne de soutien en violence sexuelle



1 866 933-9007



infoaideviolencesexuelle.ca

Interligne (Communauté LGBTQIA2SP+)



1 888 505-1010



interligne.co

Dépendance (drogues | alcool | médicaments)



1 800 265-2626



aidedrogue.ca

SOS Violence conjugale



1 800 363-9010



sosviolenceconjugale.ca

Ligne d'écoute d'espoir (personnes autochtones)



1 855 242-3310



espoirpourlemieuxetre.ca

station
SME

La station pour soutenir la

SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

UN SITE POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

La Station SME est un lieu de convergence d'informations et d'outils pour tout ce qui concerne la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Ce site met en valeur du contenu crédible sur le sujet et offre un accès simplifié à des connaissances variées et adaptées aux besoins de la communauté collégiale et universitaire.

APPUI À LA POPULATION ÉTUDIANTE

La Station SME aide les étudiants et les étudiantes à mieux comprendre la santé mentale, en prendre soin et savoir où trouver du soutien. Elle propose des informations et des outils adaptés à leurs différents besoins.

Par exemple, de l'information sur ce qu'est la santé mentale, une sélection d'outils en différents formats ou encore de l'information pour savoir comment aider quelqu'un.

La Station SME est un lieu incontournable pour favoriser la santé mentale étudiante et contribuer à des environnements d'étude sains.



**VISITEZ ET PARTAGEZ
DÈS MAINTENANT**

stationSME.ca

iSME

En partenariat avec

Québec

À propos de MOI

INFO personnelles

PROGRAMME:

PRONOM:

MES CHOSES favorites

ARTISTE DE MUSIQUE:

STYLE MUSICAL:

RESTAURANT:

NOURRITURE:

BOISSON:

COULEUR:

FILM:

TÉLÉSÉRIE:

ÉVÉNEMENT:

Loisirs & INTÉRÊTS

LES SPORTS, CLUBS OU AUTRES
ORGANISATIONS AUXQUELS
J'APPARTIENS :

LOISIRS, CENTRES D'INTÉRÊTS
OU ACTIVITÉS QUE J'APPRÉCIE :

MES atouts

MES PLUS GRANDES QUALITÉS:

MON PLUS GRAND TALENT (art, sport, aptitudes personnelles, etc.)

MES FORCES:

mon suivi D'HABITUDES

Faire 30 minutes de lecture	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Faire 30 minutes d'exercice																																

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

« UNE SEULE PETITE PENSÉE POSITIVE LE MATIN PEUT CHANGER TOUTE VOTRE JOURNÉE. »

- DALAI LAMA

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

« LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉDIRE VOTRE AVENIR EST DE LE CRÉER. »
- ABRAHAM LINCOLN

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

« SI L'OPPORTUNITÉ NE FRAPPE PAS, CONSTRUISEZ UNE PORTE. »
- MILTON BERLE

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

« LA COMPASSION ENVERS SOI-MÊME, C'EST SIMPLEMENT SE DONNER LA MÊME GENTILLESSE QUE NOUS DONNERIONS AUX AUTRES. »
- CHRISTOPHER GERMER

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart is a semi-circular grid designed for tracking habits. It features 31 columns, each representing a day of the month, labeled from 01 to 31. The columns are arranged in a semi-circle, with 01 at the top and 31 at the bottom. There are seven horizontal rows, providing space to write a specific habit in the first column and track its completion over the month. Each cell in the grid is a small square, intended for marking progress.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

«L'ÉDUCATION EST L'ARME LA PLUS PUISSANTE POUR CHANGER LE MONDE»
-NELSON MANDELA

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

« IL N'EXISTE RIEN DE CONSTANT SI CE N'EST LE CHANGEMENT »
- BOUDDHA

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart is a semi-circular grid. The outer edge is numbered from 01 to 31 in a clockwise direction starting from the top. The inner edge is also numbered from 01 to 31, following the curve. There are 10 horizontal rows extending from the inner edge to the left, providing space to write the name of the habit for each day. The grid consists of concentric semi-circular lines and radial lines connecting the numbers on the outer and inner edges.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart is a semi-circular grid. The outer edge is labeled with days from 01 to 31. The inner edge is also labeled with days from 01 to 31. The grid consists of 7 rows and 31 columns. The first row is a header row for habit descriptions. The remaining 6 rows are for tracking progress. The grid is divided into two sections: the top section covers days 01 to 10, and the bottom section covers days 11 to 31. The grid is currently empty.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart is a semi-circular grid designed for tracking habits over a 31-day period. It features 31 numbered days along the outer arc, starting from 01 at the top and ending at 31 at the bottom. The grid consists of 6 horizontal rows and 31 vertical columns, each corresponding to a day. The top row is currently blank, while the remaining five rows are filled with horizontal lines, indicating where to write a habit. The grid is divided into two main sections by a vertical line, with the top section containing days 01-08 and the bottom section containing days 09-31.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

A circular habit tracking chart designed for a month. The chart is divided into 31 numbered days (01 to 31) arranged in a semi-circle. There are five horizontal rows representing different habits. Each day's cell contains a small square for tracking progress. The chart is currently blank, with only the grid lines visible.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart consists of a semi-circular grid of 31 days, numbered 01 to 31. To the left of the grid is a vertical column with 10 rows for writing the habit to be tracked. The grid cells are empty, ready for marking progress.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The chart consists of a semi-circular grid of 31 days, numbered 01 to 31. The days are arranged in a semi-circle, with 01 at the top and 31 at the bottom. The grid is composed of 10 concentric rings, each representing a habit. To the left of the grid is a vertical column of 10 empty boxes, intended for writing the name of the habit for each row. The grid cells are empty, ready for tracking progress.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *hebdo*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

The image shows a habit tracking calendar template. It consists of a large semi-circle divided into 31 days, numbered 01 to 31. The days are arranged in a grid pattern, with 10 rows for habit entries. The first row is labeled '01' to '10', the second row '11' to '20', and the third row '21' to '31'. The days are arranged in a grid pattern, with 10 rows for habit entries. The first row is labeled '01' to '10', the second row '11' to '20', and the third row '21' to '31'. The days are arranged in a grid pattern, with 10 rows for habit entries. The first row is labeled '01' to '10', the second row '11' to '20', and the third row '21' to '31'.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon suivi D'HABITUDES

A habit tracking calendar grid. The grid is composed of 7 columns and 31 rows. The columns are numbered 01 through 07 at the top. The rows are numbered 01 through 31 along the right and bottom edges. The grid is divided into two sections by a vertical line: the left section contains 7 empty rows for writing habits, and the right section is a grid of cells for tracking progress.

MON SUIVI DES *habitudes*

Le suivi des habitudes est un moyen pratique de suivre votre progression dans la création et le maintien de nouvelles habitudes de vie saines.

Par exemple, dans la première colonne, indiquer « Faire 30 minutes de lecture par jour » afin de prendre soin de soi quotidiennement. Ensuite, cocher chaque jour où vous réussissez à atteindre votre objectif.

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mon bien-être

HEBDO

DATE:

MA CITATION *heβδο*

MES *émotions*

COMMENT ÇA VA ? 😞 😞 😊 😊 😊 😊

MES ÉMOTIONS DOMINANTES:

MON *énergie*

NIVEAU D'ÉNERGIE: ⚡ ⚡ ⚡ ⚡ ⚡

MES ACTIVITÉS RESSOURÇANTES:

MA *gratitude*

MON ACCOMPLISSEMENT DE LA SEMAINE:

3 BEAUX MOMENTS VÉCUS:

MA RECONNAISSANCE DE LA SEMAINE (PERSONNE, EXPÉRIENCE):

MES *réflexions*

MON PROCHAIN *objectif*

mes outils
BIEN-ÊTRE

Identifier mes ÉMOTIONS



Drôle



Joie



Tristesse



Déception



Fatigue



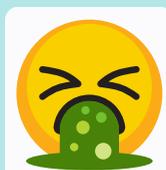
Ridicule



Surprise



Sournois-e



Dégout



Confusion



Désintéret



Tendresse



Enjoué-e



Enthousiaste



Lassitude



Bonne
humeur



Satisfaction



Soulagement



Épuisement



Désespoir



Embarras



Admiration



Neutre



Euphorie



Inquiétude

mes actions

MON BIEN-ÊTRE

BIEN-ÊTRE *social*

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Faire du bénévolat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire une soirée de jeux | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire un pique-nique | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Visiter les parcs nationaux | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Aller faire du patin | <input type="checkbox"/> _____ |

BIEN-ÊTRE *émotionnel et psychologique*

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Recycler de vieux objets | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire un tableau de visualisation | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire une pause des médias sociaux | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire du coloriage | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Explorer ses valeurs qualités | <input type="checkbox"/> _____ |

BIEN-ÊTRE *spirituel*

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Passer du temps en nature | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Lire des pensées positives | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pratiquer la gratitude | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Réflexion sur ses croyances | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Méditation | <input type="checkbox"/> _____ |

BIEN-ÊTRE *physique*

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Préparer un bon plat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga pilates | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Prendre une marche | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Améliorer sa routine de sommeil | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Danse Zumba Danse-thérapie | <input type="checkbox"/> _____ |

Tableau DE VISUALISATION

QU'EST-CE QU'UN *Tableau de visualisation*

Un tableau de visualisation, ou vision board, est un outil puissant pour clarifier et atteindre tes objectifs. Il s'agit d'un collage d'images, de mots et de symboles qui représentent tes rêves, tes aspirations, tes projets et les sentiments que tu souhaites cultiver.

En visualisant régulièrement ton tableau, tu renforces ta motivation et ta concentration, ce qui t'aide à transformer tes désirs en réalité.

MATÉRIELS *nécessaires*

- Un support (tableau en liège, carton, grand papier, etc.)
- Des magazines, des journaux, des photos, des cartes postales
- Des ciseaux, de la colle, des feutres, des crayons de couleur
- Des citations inspirantes, des autocollants, des éléments décoratifs (facultatif)

RÉFLEXIONS *à réaliser*

- Prends un moment pour réfléchir à tes objectifs et à tes rêves. Qu'est-ce que tu souhaites accomplir ? Comment veux-tu te sentir ?
- Identifies les domaines de ta vie que tu souhaites améliorer (carrière, relations, santé, développement personnel, etc.).
- Visualise toi en train d'atteindre tes objectifs. Quels sont les sentiments associés à cette réussite ?

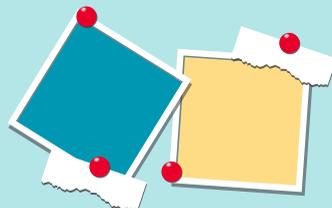


Tableau DE VISUALISATION

PROCESSUS *créatif*

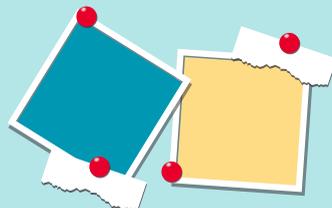
- Parcours les magazines et autres sources d'images et de mots. Découpe ceux qui t'inspirent et qui représentent tes objectifs.
- Disposes les images et les mots sur ton support, en laissant libre cours à ta créativité !
- Ajoutes des citations, des affirmations positives et des symboles qui te motivent.
- N'hésite pas à utiliser des couleurs, des textures et des éléments décoratifs pour rendre ton tableau visuellement attrayant.

PROCESSUS *de visualisation*

- Place ton tableau de visualisation dans un endroit où tu le verras régulièrement (ta chambre, ton bureau, etc.).
- Prends quelques minutes chaque jour pour regarder ton tableau et vous imaginer en train de vivre tes rêves.
- Ressens les émotions positives associées à tes objectifs.

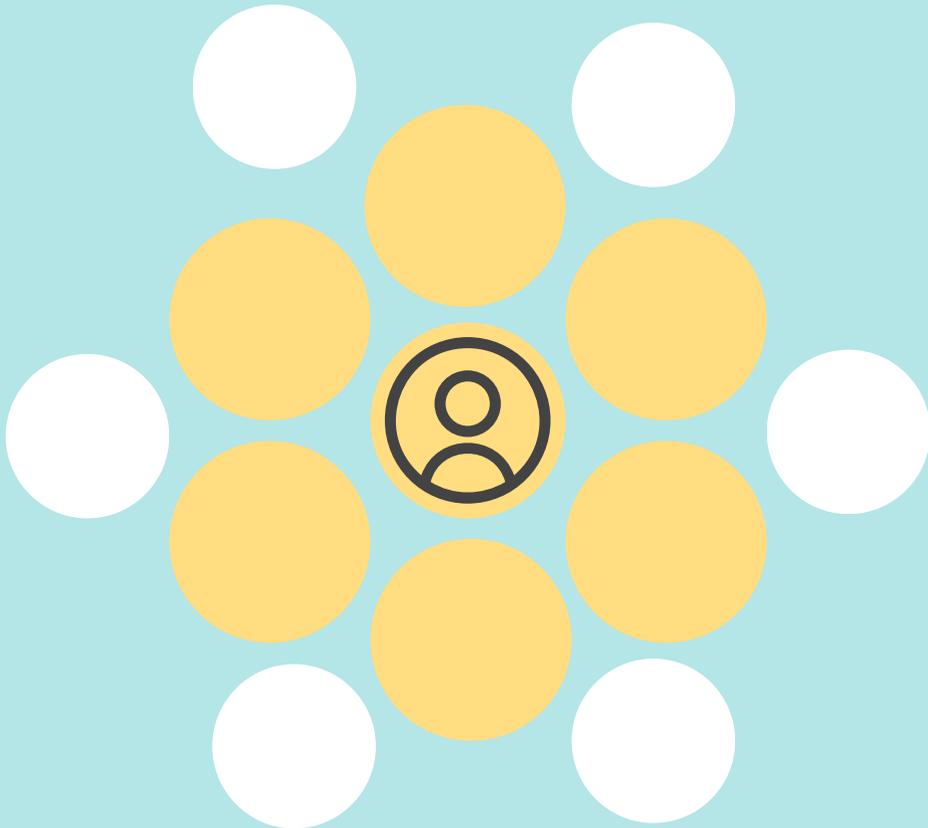
MISE *à jour*

- Ton tableau de visualisation est un outil évolutif. N'hésite pas à le mettre à jour régulièrement pour refléter tes nouveaux objectifs et tes aspirations.
- Célébrez tes réussites et ajustes ton tableau en conséquence.



mon cercle

DE SOUTIEN



QU'EST-CE QU'UN *cercle de soutien* ?

Le cercle de soutien regroupe les personnes et ressources sur lesquelles tu peux compter. Place dans les ronds jaunes tes ami·es et ta famille qui t'aident au quotidien. Dans les cercles blancs, ajoute les professeur·es, les professionnel·les de ton établissement, les services de santé et les lignes d'écoute qui peuvent te soutenir.

mes besoins

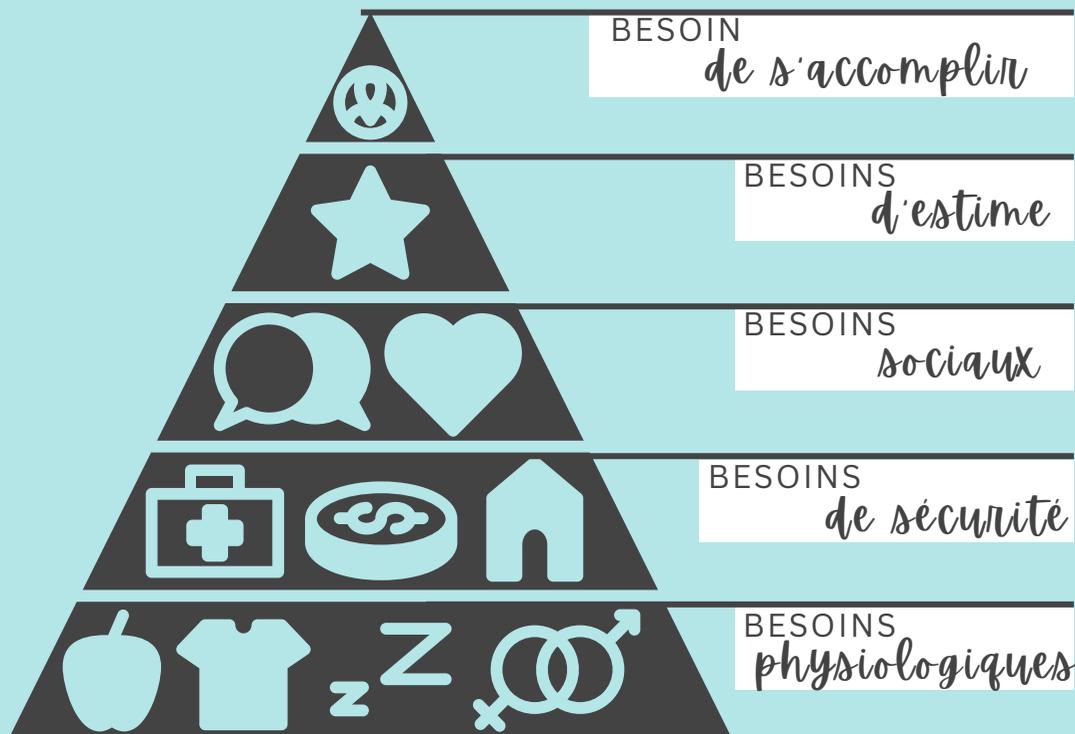
FONDAMENTAUX

QU'EST-CE QUE LA *pyramide des besoins*

Chaque niveau de la pyramide représente un type de besoin que l'individu cherche à satisfaire.

La faim (besoin physiologique) devra être satisfaite avant que tu ne puisses te préoccuper de ton besoin de sécurité et ainsi de suite.

Recherches-tu la sécurité d'emploi (besoin de sécurité) ? As-tu besoin de développer ton cercle social (appartenance) ? Où souhaites-tu te fixer des objectifs ambitieux (accomplissement) ?



Source: Pyramide de Maslow

Comment prendre

SOIN DE SOI

LE MODÈLE PERMA

Le modèle PERMA, développé par Martin Seligman, est un cadre pour le bien-être et le bonheur. Il se compose de cinq éléments : émotions positives, engagement, relations, sens et accomplissement.

UN PLAN d'autosoins

Voici un plan d'autosoins basé sur le modèle PERMA pour vous aider à gérer votre stress et améliorer votre bien-être.

1. Émotions positives

- Tenez un journal de bien-être : Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant-e.
- Pratiquez la méditation et la pleine conscience : Accordez-vous quelques minutes chaque jour pour méditer ou pratiquer la pleine conscience.
- Faites des activités plaisantes : Prenez plaisir à faire des choses comme écouter de la musique, regarder un film ou vous adonner à un passe-temps.

2. Engagement

- Fixez-vous des objectifs personnels et académiques : Établissez des objectifs clairs et réalisables pour vos études et vos passions.
- Impliquez-vous dans des activités captivantes qui vous passionnent, comme jouer à des jeux de société, faire du sport ou lire.
- Utilisez la méthode pomodoro pour étudier : Divisez votre temps d'étude en intervalles avec des pauses pour maintenir votre engagement et éviter l'épuisement.

3. Relations

- Cultivez des relations positives : Passez du temps avec vos proches et des personnes significatives, et participez à des activités sociales qui vous enrichissent.
- Joignez-vous à des groupes ou des clubs : Rejoignez des clubs ou des associations pour rencontrer de nouvelles personnes et élargir votre cercle social.
- Cherchez du soutien : N'hésitez pas à demander du soutien à des ressources d'aide, des proches ou des membres de votre famille lorsque vous en avez besoin.

Comment prendre

SOIN DE SOI

UN PLAN d'autosoin (suite)

4. *Trouver un sens*

- Reliez vos études à vos aspirations à long terme : Associez ce que vous apprenez à vos objectifs de vie pour trouver motivation et direction.
- Engagez-vous dans le bénévolat : Participez à des activités bénévoles qui reflètent vos valeurs et passions.
- Réfléchissez à vos valeurs et priorités : Prenez le temps de déterminer ce qui compte vraiment pour vous et comment intégrer cela dans votre quotidien.

5. *Accomplissement*

- Célébrez vos succès : Prenez le temps de célébrer vos accomplissements, qu'ils soient académiques, ou personnels, petits ou grands.
- Tenez un journal de progression : Notez vos avancées régulièrement pour mesurer vos progrès et maintenir votre motivation.
- Acquérez de nouvelles compétences : Impliquez-vous dans des activités qui vous permettent d'apprendre et de grandir.

Conseils généraux pour le bien-être

- Faites de l'exercice régulièrement : Bougez pour réduire le stress et améliorer votre humeur.
- Adoptez une alimentation équilibrée : Choisissez des aliments qui nourrissent votre corps et votre esprit.
- Assurez-vous de dormir suffisamment : Dormez assez pour maintenir votre énergie et votre concentration.
- Prenez du temps pour vous : Accordez-vous des moments de détente et faites des activités qui vous plaisent.

En utilisant le modèle PERMA, vous pouvez élaborer un plan d'autosoins complet pour gérer votre stress et améliorer votre bien-être global de manière épanouissante.

Référence

Madeson, M., PhD. (2024, 11 mars). Seligman's PERMA+ Model Explained : A Theory of Wellbeing. PositivePsychology.com.

Qu'est-ce que LE STRESS ?

LE STRESS, c'est...

... un mécanisme de survie qui s'enclenche lorsque notre cerveau détecte une menace. Le cerveau secrète alors des hormones de stress afin de stimuler une réaction instantanée, donnant à notre corps l'énergie pour affronter la menace.

LA RECETTE *du stress*

Il y a quatre ingrédients possibles pour qu'une situation génère du stress, et ceux-ci forment l'acronyme CINÉ :

	Description	Exemple
CONTRÔLE FAIBLE	Une situation où l'on a l'impression d'avoir aucun ou peu de contrôle.	Un proche est atteint d'une maladie grave.
IMPRÉVISIBILITÉ	Une situation inattendue ou une situation où l'on ne peut prévoir ce qui va se produire.	Les critères de correction d'une personne enseignante ne sont pas clairs.
NOUVEAUTÉ	Une situation que vous n'avez jamais expérimentée se produit.	S'adapter à un nouveau milieu de stage.
ÉGO MENACÉ	Une situation qui remet en question le sentiment de compétence ou la valeur d'une personne.	Échec à un examen ou dans un travail.

Plus il y a d'éléments du CINÉ qui caractérisent une situation, plus une situation est perçue comme stressante. L'anticipation d'une situation stressante peut aussi augmenter la réponse au stress.

Source: <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

Le stress

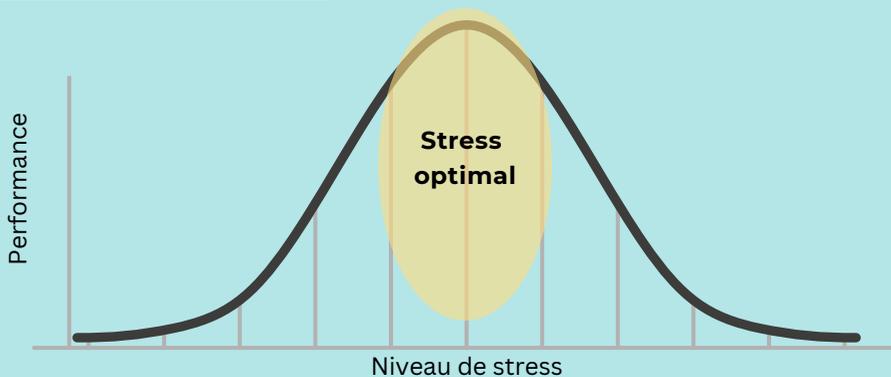
DE PERFORMANCE

LE STRESS & *la performance*

Il est possible de trouver ta zone d'équilibre entre peu et trop de stress. Il n'y a pas de mal à ce que tu t'ennuies quelque temps ou encore à vivre une période de fatigue à la suite d'une situation stressante. L'important est d'en être conscient lorsque ça devient inconfortable et de revenir à un état d'équilibre où tu te sens bien.

Source: : <https://stationsme.ca/etudiant-es/prendre-soin-de-soi/explorer-par-sujet/stress-et-anxiete/>

LA COURBE *du stress*



Stress trop bas

- Inactivité
- Ennui
- Fatigue
- Démotivation
- Procrastination
- Relaxation

Stress optimal

- Créativité
- Motivation
- Productivité
- Concentration
- Confiance
- Initiative

Stress trop élevé

- Fatigue
- Anxiété
- Panique
- Perte de contrôle
- Épuisement
- Dépression

Source: Courbe adaptée de la loi de Yerkes et Dodson

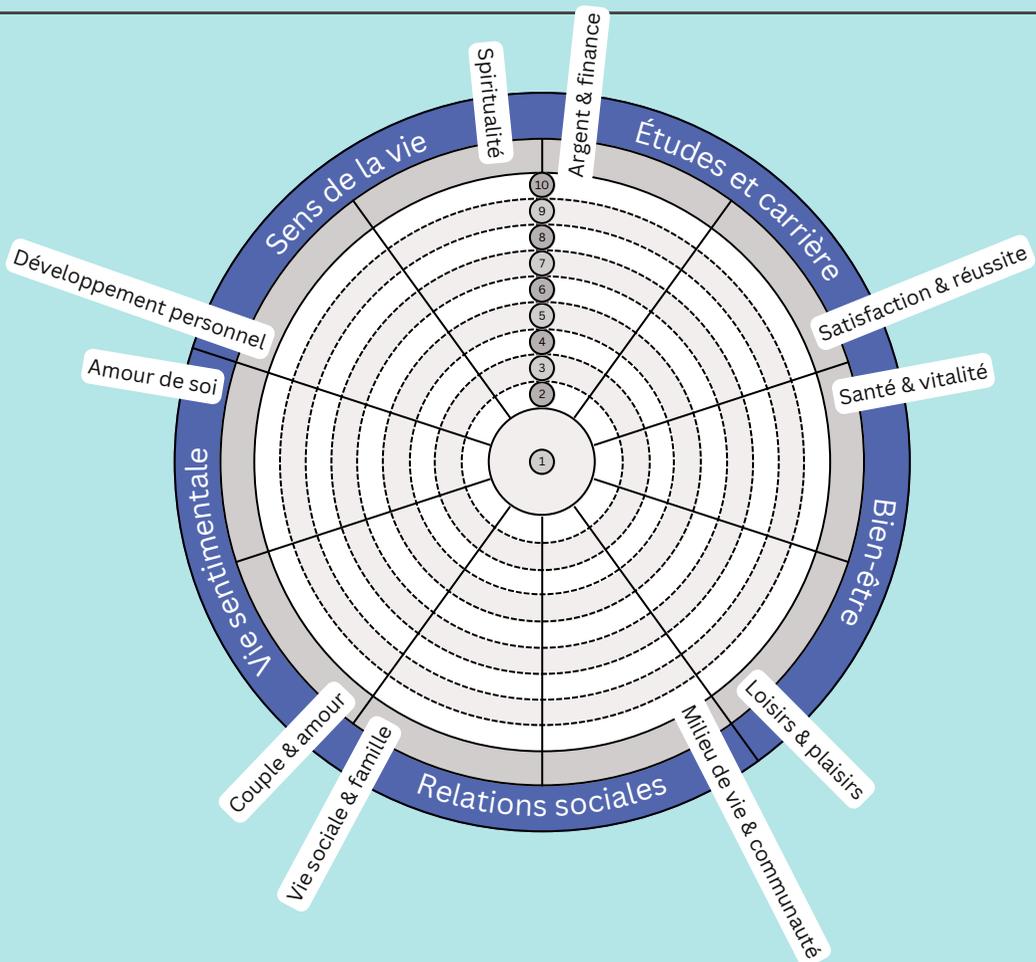
La Roue

DE LA VIE

QU'EST-CE QU'UNE *roue de la vie*

La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de votre vie. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre global et de votre satisfaction dans chaque domaine spécifique.

Cette métaphore de la roue représente votre vie dans son ensemble et vous permet d'identifier les domaines dans lesquels vous êtes épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.



La Roue

DE LA VIE

MON ANALYSE DE LA *roue de la vie*

Suite à la complétion de votre roue de la vie, vous pouvez prendre un moment pour vous poser les questions suivantes et faire un bilan dans les feuilles de notes.

1. Comment vous sentez vous face à votre roue de la vie ?
2. Qu'est-ce qui vous surprend ?
3. À quoi ressemblerait votre roue idéale ?
4. Quelle catégorie aimeriez vous améliorer en premier ?
5. Quelles actions concrètes pouvez vous poser dans chacune des catégories afin d'augmenter votre score ?
6. Existe-t-il une action unique pouvant améliorer votre score dans l'ensemble des catégories ?
7. Quelles actions posez-vous qui vous éloigne de vos objectifs ?

Vous voulez en découvrir d'avantages sur la roue de la vie, vous pouvez explorer la page suivante en balayant le code QR



Mon hygiène

DE VIE

	Mon but	L'importance pour moi	Mes défis et obstacles	Mes solutions	La fréquence
Alimentation					
Exercice					
Sommeil					
Activités sociales					
École / travail					
Autres					

mandalas

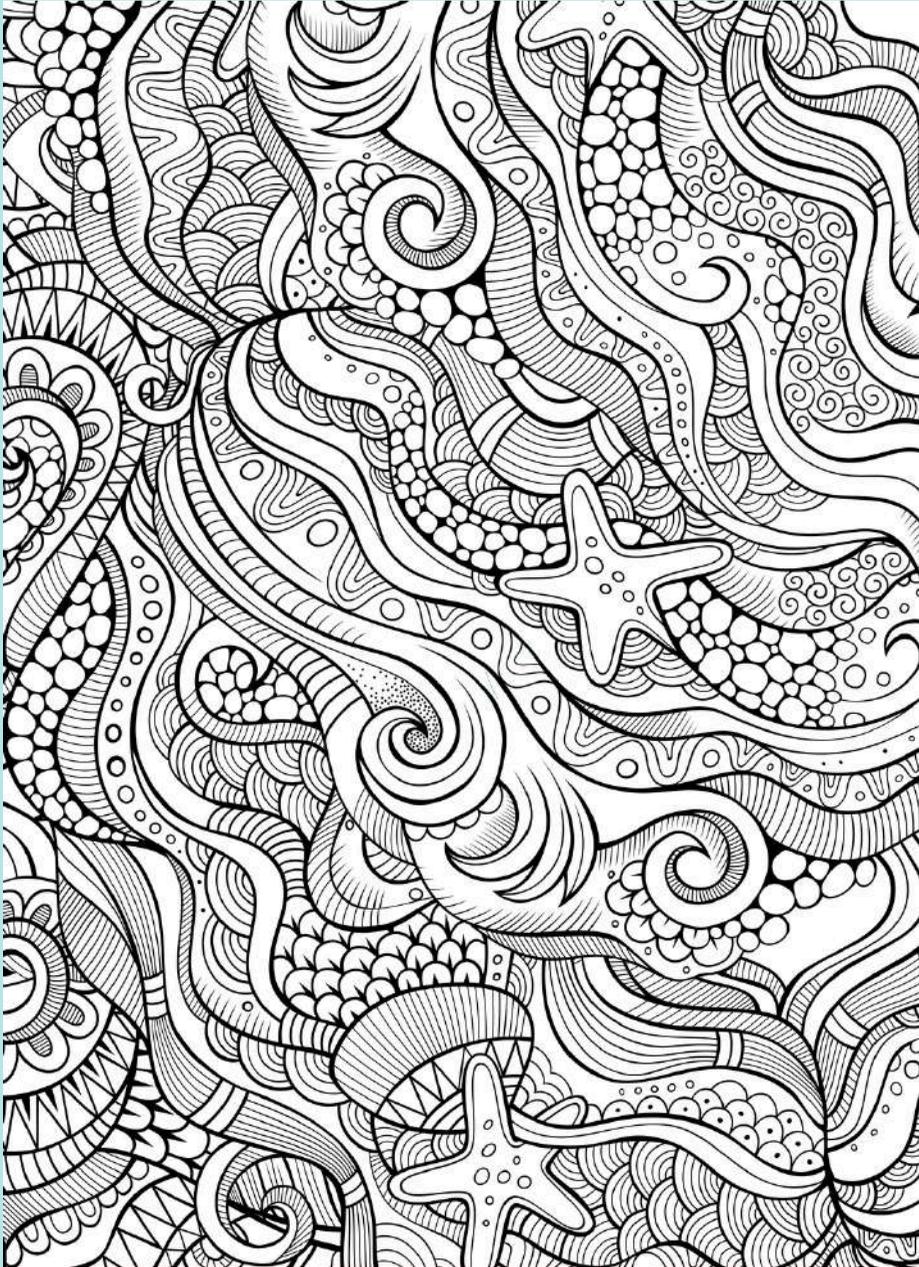
MANDALA



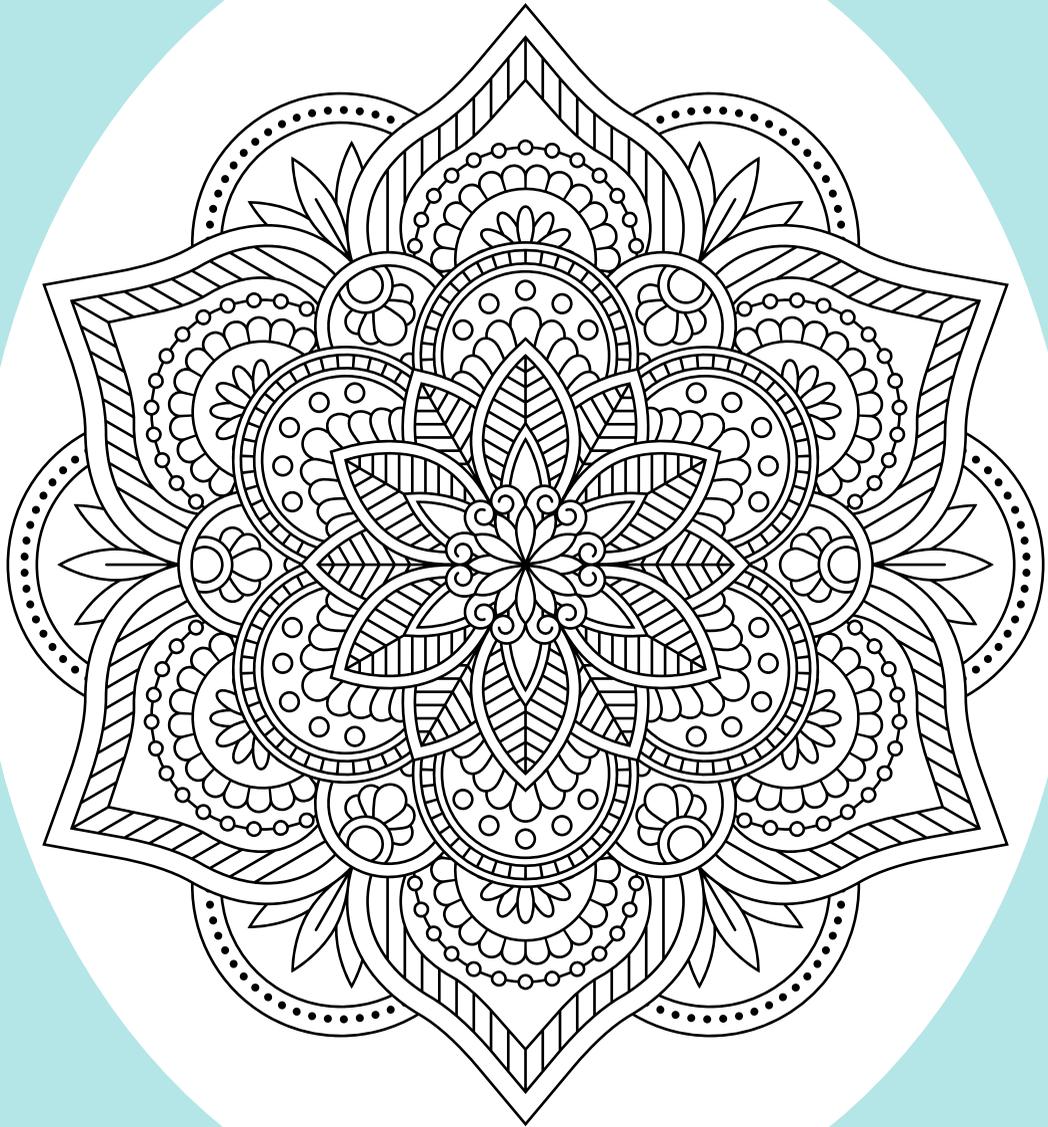
MANDALA



MANDALA



MANDALA



MANDALA



PESO 

Pôle en enseignement
supérieur de l'Outaouais

UQO

 Cégep de
l'Outaouais


CÉGEP
Heritage
COLLEGE