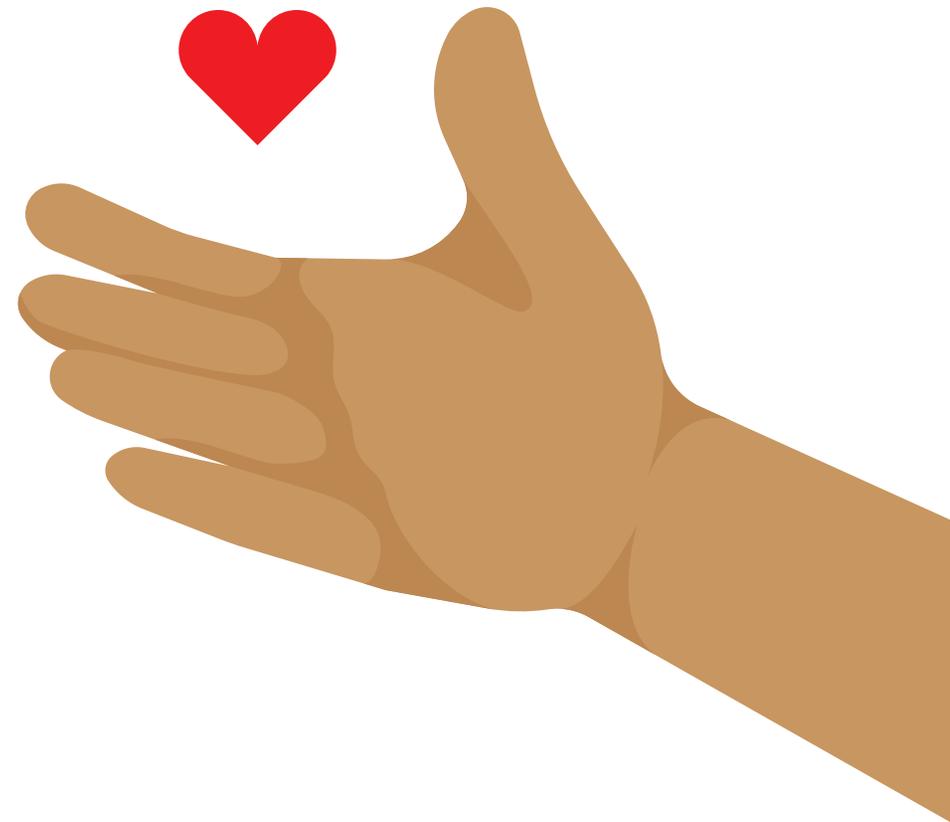


COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS DEPUIS QUELQUE TEMPS?

- Triste
- Furieux ou furieuse
- Étrange
- Inquiet ou inquiète
- Sous le choc
- Épuisé(e)
- En proie à des pensées récurrentes
- En colère
- Fatigué(e)
- Perplexe
- Très sensible
- Paniqué(e)
- Calme
- Optimiste
- Confiant(e)
- Satisfait(e)

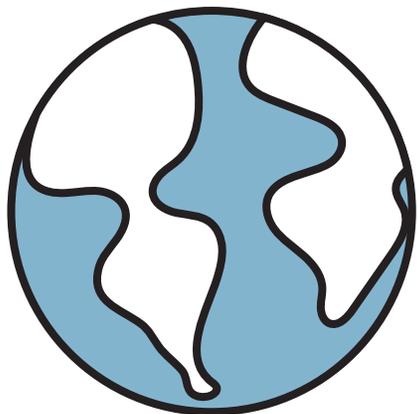


JOURNAL PERSONNEL POUR 14 JOURS DE MIEUX-ÊTRE



7 PRINCIPES DE MIEUX-ÊTRE

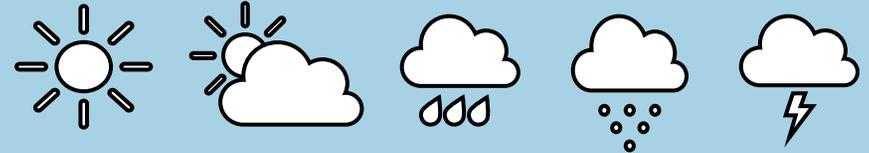
En ce moment, nous vivons quelque chose d'unique, et très peu d'entre nous ont connu une situation semblable. Notre quotidien a été bouleversé, et nous avons peut-être perdu certaines de nos bonnes habitudes. C'est pourquoi nous vous présentons sept principes pour favoriser votre mieux-être dans les circonstances actuelles. Chacune des activités proposées dans ce journal personnel met de l'avant au moins un des sept principes. Essayez de les intégrer à votre quotidien pour développer de saines habitudes et prendre soin de vous.



- penser positif**
- dormir suffisamment**
- faire de l'exercice**
- cultiver la bienveillance**
- s'amuser**
- bien travailler**
- manger sainement**

JOUR 14

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS APRÈS AVOIR PRATIQUÉ LES EXERCICES PROPOSÉS CES DERNIERS JOURS?

QUELS BONS COUPS TENEZ-VOUS À SOULIGNER CHEZ VOUS? QUELS REMERCIEMENTS MÉRITEZ-VOUS?

QU'AVEZ-VOUS HÂTE DE FAIRE DEMAIN?

Journal 14

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Vous trouverez dans ce calendrier les activités à l'horaire pour les 14 prochains jours. Nous vous recommandons d'en faire une par jour, mais il est tout à fait correct de sauter une journée et de reprendre l'activité à un moment qui convient mieux. Ce journal personnel se veut un outil d'aide, et non une source de stress supplémentaire.

Vous pouvez imprimer ce document et le remplir manuellement, ou le faire directement à l'écran. Assurez-vous toutefois de le sauvegarder dans votre ordinateur ou votre téléphone avant d'y inscrire quoi que ce soit. Si vous sauvegardez le document électronique seulement après l'avoir modifié, vous pourriez perdre ce que vous y avez inscrit.

Les sinistres et les situations d'urgence bouleversent le quotidien et représentent une source de stress considérable. Si votre niveau de stress vous empêche de fonctionner normalement et que ces symptômes persistent, demandez de l'aide. Communiquez avec un établissement de santé ou une ligne d'aide téléphonique. Si vous êtes au Canada et avez besoin d'aide immédiatement, veuillez communiquer avec les Services de crises du Canada en composant 1 833 456-4566 ou avec Jeunesse, J'écoute en composant le 1 800 668-6866, en textant PARLER au 686868 ou en visitant le site jeunessejecoute.ca.

JE ME FIXE DE PETITS **OBJECTIFS**

JE NOTE MES **IDÉES ET SENTIMENTS**

JE TROUVE MON **OASIS SPIRITUELLE**

JE **BOUGE**

JE **CRÉE**

JE GARDE **CONTACT**

JE **JOUE**

JE RENOUE AVEC DES **HABILITÉS**

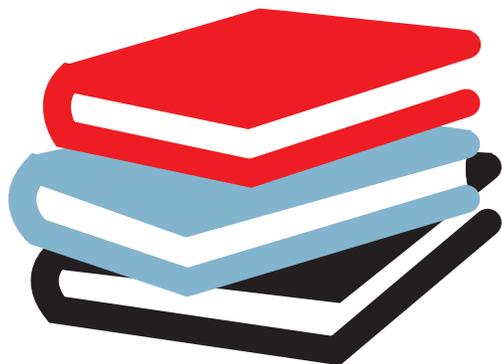
JE **LIS**

JE REGARDE UN **FILM**

JE ME **CULTIVE**

JE ME FIXE DE PETITS OBJECTIFS

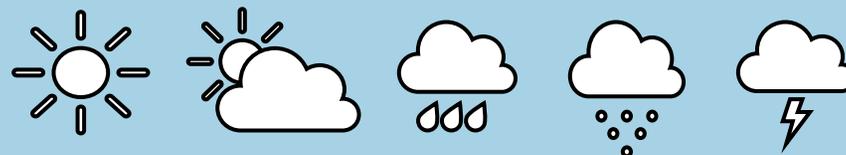
En se fixant de petits objectifs chaque jour, comme faire le ménage d'une pièce de la maison, lire un chapitre de roman, promener le chien ou appeler un ami pour prendre de ses nouvelles, on peut se sentir plus en contrôle et changer d'état d'esprit.



JOUR 1

JOUR 13

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE
NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT
À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS
AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JOUR 13

JOUR 1

JE REGARDE UN FILM

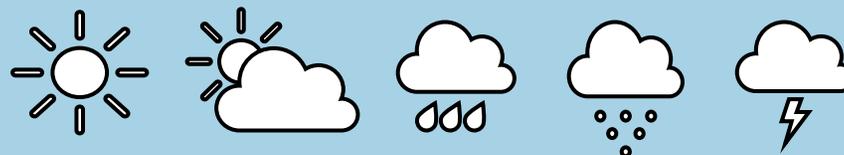
S'asseoir devant un bon film est toujours agréable, car c'est l'occasion de plonger dans une tout autre réalité pendant un instant.

Y a-t-il des films que vous voulez voir depuis un bon moment?
Un classique?
Un dessin animé?
Une œuvre primée?

Faites des recherches selon vos goûts, ou demandez les recommandations de vos proches. Pour ne jamais être à court de suggestions, listez 10 films que vous souhaitez visionner durant les fins de semaine à venir.



MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

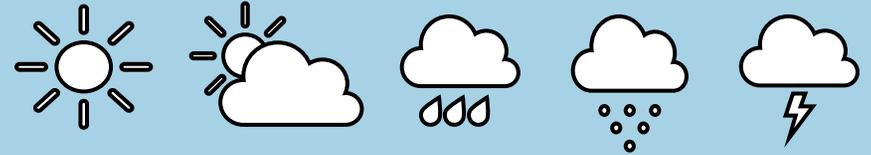
MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JOUR 2

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

Chaque jour, nous devons composer avec différentes personnes et situations, qui peuvent être agréables ou désagréables.

Il arrive que nos expériences changent notre approche dans certaines situations.

Réfléchir à notre passé peut nous aider à mieux nous comprendre.

MES SENSATIONS PHYSIQUES

**ÉCRIVEZ LE NOM D'UNE PERSONNE
ENVERS QUI VOUS ÉPROUVEZ
DE LA RECONNAISSANCE**

**POURQUOI RESSENTEZ-VOUS DE LA
GRATITUDE À SON ÉGARD?**

JOUR R N



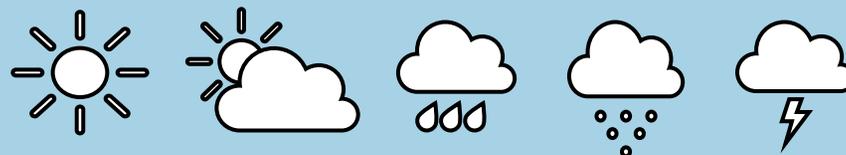
Parfois, il est difficile d'exprimer notre gratitude à l'endroit de quelqu'un, particulièrement lorsqu'il s'agit d'un proche comme un membre de la famille, des amis, un(e) enseignant(e), etc.

Toutefois, les recherches indiquent qu'on devient plus heureux simplement en témoignant notre reconnaissance à l'égard des autres.

**JE NOTE MES IDÉES
ET SENTIMENTS**

JOUR 2

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

**PÉRIODE OU ÉVÉNEMENT DIFFICILE
QUE J'AI VÉCU DANS LE PASSÉ**

**STRATÉGIES QUE J'AI UTILISÉES
POUR GÉRER LA SITUATION**

**COMMENT CETTE EXPÉRIENCE
M'AIDE-T-ELLE À COMPOSER AVEC
LES DIFFICULTÉS QUE J'ÉPROUVE
À L'HEURE ACTUELLE?**

JOUR 3

JE TROUVE MON OASIS SPIRITUELLE

La pleine conscience, une pratique qui consiste à vivre le moment présent, contribue à la tranquillité d'esprit.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

La pleine conscience est une sorte de méditation dans laquelle on se concentre activement sur les sensations et les émotions éprouvées dans l'instant présent, sans les interpréter ou les juger. La pleine conscience fait appel à des exercices de respiration, de visualisation et de relaxation du corps et de l'esprit qui aident à réduire le stress.

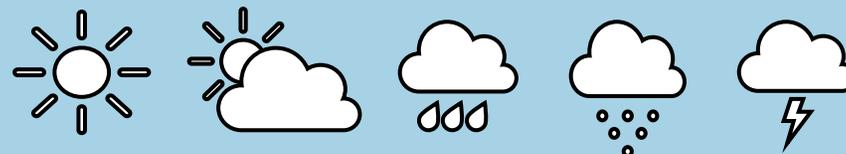
Il est prouvé que la pleine conscience améliore le mieux-être psychologique. Quand vous la pratiquez, vous plongez pleinement dans le moment présent en observant vos sensations physiques, vos pensées, vos émotions et votre environnement sans poser de jugement. La pleine conscience permet de prendre contact avec vos pensées et vos émotions en toute sérénité, de vous concentrer sur celles-ci et d'y réagir de façon appropriée.

CONSEILS POUR PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

Pour en savoir davantage sur la pleine conscience et découvrir des exercices, faites une recherche sur Internet. Parmi les exercices les plus répandus, notons la respiration consciente et l'alimentation intuitive. Il existe également des outils technologiques pour pratiquer la pleine conscience. Headspace et Calm sont deux applications populaires, et elles sont offertes gratuitement durant la pandémie.

JOUR 11

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

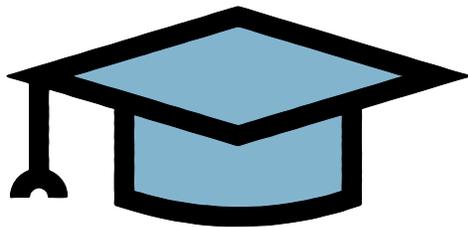
VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JE ME CULTIVE

L'apprentissage continu permet d'alimenter sa curiosité, de rester à l'affût des tendances et d'acquérir de nouvelles aptitudes.

Prenez le temps de réfléchir à une question que vous vous êtes toujours posée. Faites une recherche en ligne ou ouvrez un livre pour y trouver réponse.

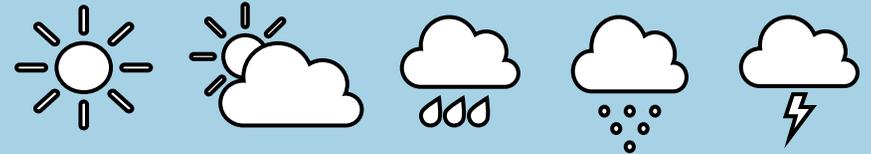
Si vous êtes du type visuel, vous trouverez sur Internet de nombreux documentaires, cours et tutoriels, pour la plupart gratuits!



JOURNÉE

JOUR 3

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JE BOUGE

Aujourd'hui, portez une attention particulière à votre corps.

Choisissez des activités physiques que vous vous sentez à l'aise de pratiquer, comme le yoga, la marche, la randonnée ou l'aérobic.

En faisant quelques recherches, vous trouverez une foule d'applications, et même des podomètres, à installer sur votre téléphone pour vous motiver à bouger.



JOUR 10

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JOUR 10

JOUR 4

JE LIS

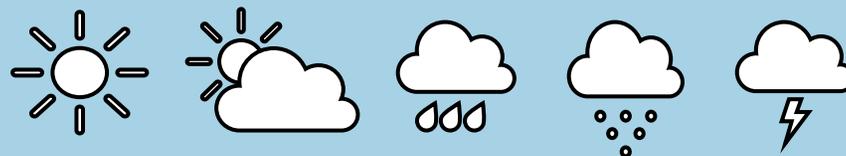
Pour beaucoup, il est impossible de faire place aux plaisirs de la lecture dans un quotidien trop chargé. Y a-t-il sur votre table de chevet un chapitre qui ne demande qu'à être repris, ou dans votre bibliothèque un livre qui n'attend que d'être relu?

C'est le temps de le faire!

Si vous avez besoin de suggestions de lecture, rendez-vous sur le site de la bibliothèque ou de votre libraire préféré. On y trouve souvent des listes de recommandations, ou encore des options d'achat et de livraison ou de lecture à l'écran. Vous avez peut-être même en votre possession des livres que vous n'avez jamais encore ouverts!

Il existe également de nombreuses applications de livres audio, si vous préférez écouter quelqu'un vous raconter une histoire passionnante.

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE

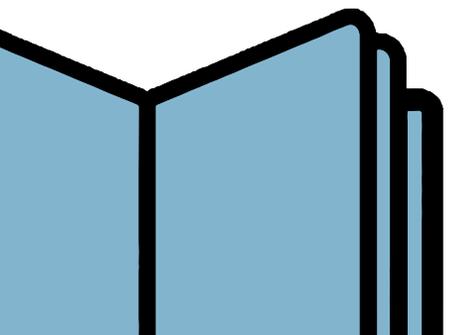


TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

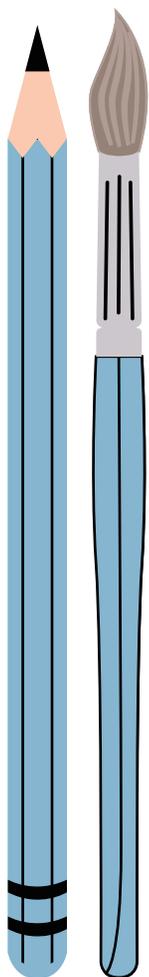
MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF



JE CRÉE

JOUR 5



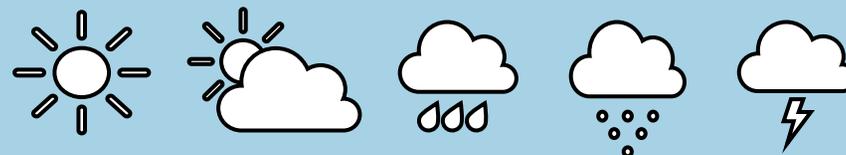
Petits, nous dessinions partout, et pas juste sur le papier! Tout le monde avait à la maison une boîte de crayons de cire ou de crayons-feutres.

Aujourd'hui, jouez à l'artiste de nouveau. Regardez simplement dehors, par la fenêtre, et essayez de dessiner le paysage, ou prenez-le en photo. Trouvez un projet créatif avec tutoriel sur YouTube, ou improvisez une séance de peinture à la Bob Ross en conviant quelques amis en ligne.

Nul besoin d'être un artiste professionnel pour créer. Vous avez juste besoin d'un peu de temps pour renouer avec vos multiples talents!

JOUR 9

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JE RENOUÉ AVEC MES HABILITÉS

Rappelez-vous certains loisirs que vous aviez l'habitude de pratiquer, et pour lesquels vous aviez du talent. Avez-vous cessé de pratiquer ou oublié comment faire? Une habileté est comme une bicyclette: reléguée aux oubliettes, elle a tendance à rouiller... mais on n'oublie jamais comment pédaler!

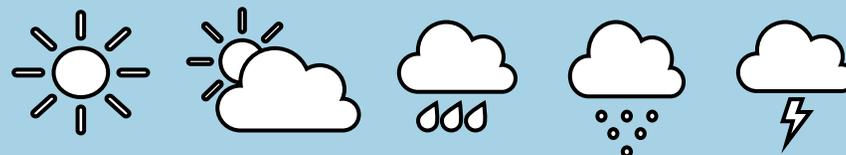


Aujourd'hui, prenez un moment pour renouer avec une habileté, que ce soit la cuisine, le tricot ou le piano. Vous constaterez que vous êtes loin d'avoir tout oublié!

JOUR 9

JOUR 5

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE
NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT
À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

MON PETIT OBJECTIF DE LA JOURNÉE

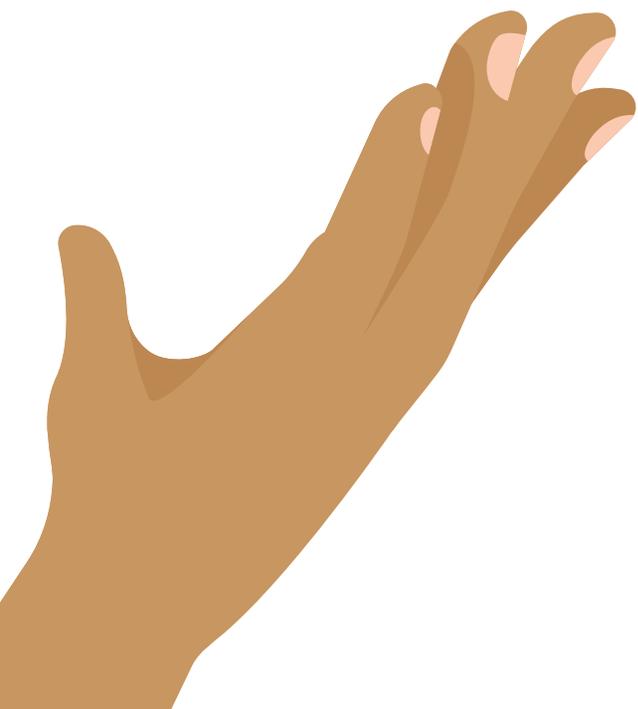
VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS
AVOIR ATTEINT MON OBJECTIF

JE GARDE CONTACT

Pensez à quelqu'un à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps. Un membre de la famille, un(e) ami(e) ou un(e) collègue?

Aujourd'hui, prenez le temps d'appeler cette personne, de lui proposer un appel vidéo ou simplement de lui envoyer un message texte pour prendre de ses nouvelles.

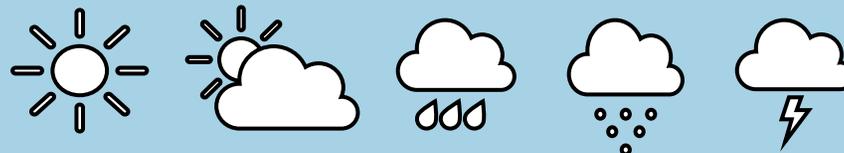
En gardant le contact, vous vous sentirez plus proches des autres.



JOUR 8

JOUR 8

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

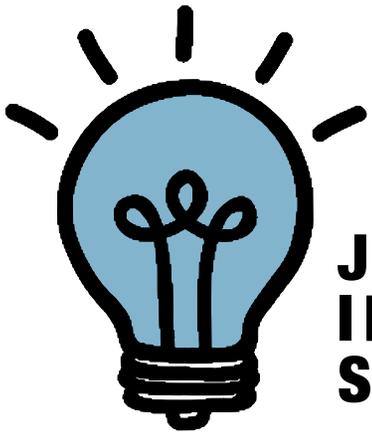
MES SENSATIONS PHYSIQUES

NOTEZ TROIS ÉLÉMENTS QUI VOUS ONT FAIT RESSENTIR DE LA GRATITUDE DANS LA DERNIÈRE ANNÉE, ET LA RAISON POUR LAQUELLE VOUS EN ÉTIEZ RECONNAISSANT(E)

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR EXPRIMÉ MA GRATITUDE

JOUR 8

JOUR 6



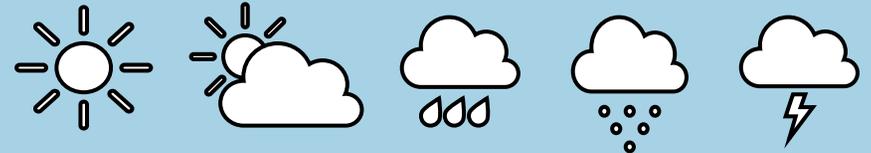
**JE NOTE MES
IDÉES ET
SENTIMENTS**

À la recherche du bonheur?
Rien de plus simple!

Des études ont montré qu'il est possible d'être plus heureux en témoignant de la gratitude envers nous-mêmes et les autres.

Prenez le temps de penser à des aspects de votre vie pour lesquels vous éprouvez de la reconnaissance.

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



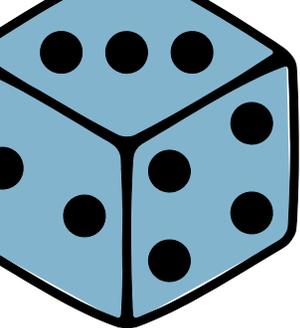
MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE
NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT
À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

**VOICI COMMENT JE ME SENS
APRÈS AVOIR COMMUNIQUÉ
AVEC LA PERSONNE**



JE JOUE

Prendre le temps de jouer en famille ou entre amis permet de relaxer et de se sentir plus proches les uns des autres.

Essayez de trouver une activité que tous les participants aimeront, comme des jeux de cartes ou de société.

Mettez à l'horaire une soirée de jeux chaque semaine ou chaque mois. Faites-en un moment spécial avec des grignotines et, pourquoi pas, des costumes!

Même si vous habitez seul(e), il existe différentes façons de jouer ensemble: organisez un appel vidéo pour jouer aux cartes ou essayer un jeu de société, ou trouvez un jeu en ligne spécialement conçu pour vous amuser à plusieurs, chacun chez soi.

JOUR 7

JOUR 7

MES ÉMOTIONS - COLORIEZ



MON HUMEUR AUJOURD'HUI - COLORIEZ LE NOMBRE DE CŒURS CORRESPONDANT À VOTRE HUMEUR DE LA JOURNÉE



TRÈS MAUVAISE (1 CŒUR); TRÈS BONNE (10 CŒURS)

MES SENSATIONS PHYSIQUES

LE JEU AUQUEL J'AI JOUÉ AUJOURD'HUI

VOICI COMMENT JE ME SENS APRÈS AVOIR JOUÉ