

Style de vie équilibré – Développer une routine saine

Liste de bien-être quotidien (partie 1)

Vous avez la possibilité d'établir des routines saines que vous pourriez suivre au quotidien. Vous pouvez choisir les routines qui, vous le savez, vous permettront de poursuivre votre rétablissement et de rester en bonne santé.

Voici quelques idées pour une "liste de bien-être quotidien", ces choses que vous devez/aimeriez faire chaque jour pour vous maintenir en bonne santé. Cochez les choses que vous allez mettre sur votre "liste de bien-être quotidien".

- Préparer/manger des mets nutritifs réguliers
- Maintenir une routine de sommeil saine pour avoir assez de sommeil
- Faire une forme d'activité physique
- Faire un loisir (social, seul, créatif, actif)
- Faire des exercices de relaxation
- Contacter un(e) ami(e) à qui je fais confiance
- Prendre mes médicaments et maintenir mes rendez-vous
- Limiter la consommation de caféine et d'alcool
- Faire le ménage ou autre activité productive
- Prendre soin de mon toilettage
- Prendre soin de mon milieu de vie
- Écrire dans mon journal
- Passer du temps avec des ami(e)s/groupes qui me soutiennent.
- _____

(adapté de Copeland, 2001)

RÉFÉRENCE

Copeland, M. E. (2001). Developing and using a wellness recovery action plan. The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression. (2nd ed., pp. 124-125). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Style de vie équilibré – Développer une routine saine

Liste de bien-être quotidien (partie 2)

Réfléchissez maintenant à ces activités et de quoi elles s'agiraient exactement pour vous. Notez les activités que vous avez choisies, en étant plus précis sur ce que vous voulez dire. Personnalisez-les pour vous. Par exemple :

Manger des mets nutritifs réguliers	
Maintenir une routine de sommeil saine	
Faire une forme d'activité physique	
Faire un loisir (social, seul, créatif, actif)	
Faire des exercices de relaxation	
Contacter un(e) ami(e) à qui je fais confiance	
Prendre mes médicaments et maintenir mes rendez-vous	

RÉFÉRENCE

Copeland, M. E. (2001). Developing and using a wellness recovery action plan. The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression. (2nd ed., pp. 124-125). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Style de vie équilibré – Développer une routine saine

limiter la consommation de caféine et d'alcool	
Faire le ménage ou autre activité productive	
Prendre soin de mon toilettage	
Prendre soin de mon milieu de vie	
Écrire dans mon journal	
Passer du temps avec des ami(e)s/groupes qui me soutiennent.	
Ton activité de bien-être :	

(Adapté de Copeland, 2001)

RÉFÉRENCE

Copeland, M. E. (2001). Developing and using a wellness recovery action plan. *The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression*. (2nd ed., pp. 124-125). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Style de vie équilibré – Développer une routine saine

Mon horaire de base

6h _____

7h _____

8h _____

9h _____

10h _____

11h _____

12h _____

13h _____

14h _____

15h _____

16h _____

17h _____

18h _____

19h _____

20h _____

21h _____

22h _____

RÉFÉRENCE

Copeland, M. E. (2001). Developing and using a wellness recovery action plan. The depression workbook: A guide for living with depression and manic depression. (2nd ed., pp. 124-125). Oakland, CA: New Harbinger Publications.