

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé REALTIONNELLE – JUIN

« Le stress se présente lorsque l'on oublie tout ce que l'on a acquis »

Sarah Ban Breathwack
(traduction libre)

FAITS :

Mon social (relations) a besoin...

- que je respecte l'autre et que l'autre me respecte
- de rire et de sourire avec les autres
- que j'exprime mes idées, mes opinions respectueusement
- que je prenne ma place en tant qu'individu
- que je fête avec les autres
- du corps, du mental, des émotions et du spirituel pour être en santé

Indice que je réponds mal aux besoins de mon social :

- Je m'isole des autres, par honte, gêne, peur
- Mes pensées sont presque toujours être sérieuses, je ris rarement
- Je remets presque toujours à plus tard toute forme de plaisir
- Je me méfie de presque tout le monde, même mes proches

SASTIFACTION SANTÉ PSYCHOLOGIQUE... sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ton social?

1				5						10
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	----

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie tu te donnes pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS

Pour mieux répondre à mes besoins sociaux (relationnels):

- Sourire à tous les gens que je rencontre, même ceux qui ne me sourient pas
- Dire bonjour, même à ceux qui ne me le retournent pas
- Trouver une qualité à chacun de mes élèves, mes collègues, au lieu des traits qui m'héritent
- Faire une liste de ce que les gens qui m'entourent apprécient de moi
- Faire la fête avec d'autres de mes réussites de la dernière année scolaire
- Dire à quelqu'un ce que j'apprécie d'eux