



Comment identifier un problème ?

1. S'observer, se questionner :

- Suis-je irritable ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Suis-je anxieux (se) ?
- Ai-je tendance à m'isoler ?

2. Explorer :

- Depuis quand je réagis ainsi ?
- À la suite de quoi mon attitude a-t-elle changé ?

3. Prendre conscience :

- J'ai un problème.
- Je l'accepte.
- Que faire ?

Après l'avoir défini de façon concrète, je peux maintenant passer à l'action.



Comment identifier un problème ?

1. S'observer, se questionner :

- Suis-je irritable ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Suis-je anxieux (se) ?
- Ai-je tendance à m'isoler ?

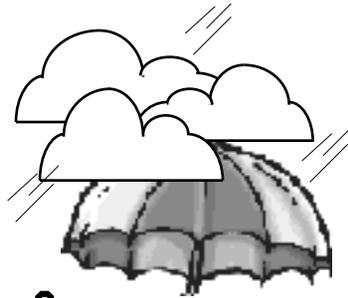
2. Explorer :

- Depuis quand je réagis ainsi ?
- À la suite de quoi mon attitude a-t-elle changé ?

3. Prendre conscience :

- J'ai un problème.
- Je l'accepte.
- Que faire ?

Après l'avoir défini de façon concrète, je peux maintenant passer à l'action.



Comment identifier un problème ?

1. S'observer, se questionner :

- Suis-je irritable ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Suis-je anxieux (se) ?
- Ai-je tendance à m'isoler ?

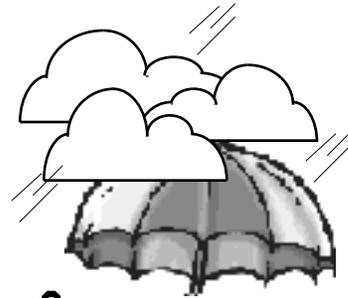
2. Explorer :

- Depuis quand je réagis ainsi ?
- À la suite de quoi mon attitude a-t-elle changé ?

3. Prendre conscience :

- J'ai un problème.
- Je l'accepte.
- Que faire ?

Après l'avoir défini de façon concrète, je peux maintenant passer à l'action.



Comment identifier un problème ?

1. S'observer, se questionner :

- Suis-je irritable ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Suis-je anxieux (se) ?
- Ai-je tendance à m'isoler ?

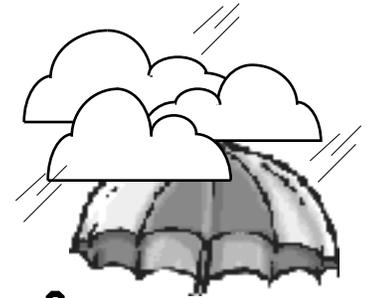
2. Explorer :

- Depuis quand je réagis ainsi ?
- À la suite de quoi mon attitude a-t-elle changé ?

3. Prendre conscience :

- J'ai un problème.
- Je l'accepte.
- Que faire ?

Après l'avoir défini de façon concrète, je peux maintenant passer à l'action.



Comment identifier un problème ?

1. S'observer, se questionner :

- Suis-je irritable ?
- Suis-je fatigué(e) ?
- Suis-je anxieux (se) ?
- Ai-je tendance à m'isoler ?

2. Explorer :

- Depuis quand je réagis ainsi ?
- À la suite de quoi mon attitude a-t-elle changé ?

3. Prendre conscience :

- J'ai un problème.
- Je l'accepte.
- Que faire ?

Après l'avoir défini de façon concrète, je peux maintenant passer à l'action.



Réalise dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 97, sous le thème POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE, cet outil est conçu pour être utilisé lors d'une animation de groupe. Seul, il peut servir d'aide mémoire sous forme de signet.



Réalise dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 97, sous le thème POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE, cet outil est conçu pour être utilisé lors d'une animation de groupe. Seul, il peut servir d'aide mémoire sous forme de signet.



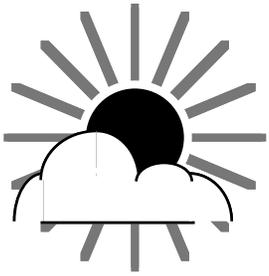
Réalise dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 97, sous le thème POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE, cet outil est conçu pour être utilisé lors d'une animation de groupe. Seul, il peut servir d'aide mémoire sous forme de signet.



Réalise dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 97, sous le thème POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE, cet outil est conçu pour être utilisé lors d'une animation de groupe. Seul, il peut servir d'aide mémoire sous forme de signet.



Réalise dans le cadre de la Semaine de la santé mentale 97, sous le thème POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE, cet outil est conçu pour être utilisé lors d'une animation de groupe. Seul, il peut servir d'aide mémoire sous forme de signet.



Comment résoudre un problème !

Prendre des moyens d'action.

1. Imaginer diverses solutions en tenant compte de mes valeurs:

- Demander de l'aide.
- Déléguer.
- Adapter mes activités à mes capacités.
- Être réaliste.
- Apprendre à dire non.
- Faire des choix.
- Prioriser.
- S'accorder le droit à l'erreur.
- Se pardonner.

2. Choisir une solution.

3. La mettre en application.

4. L'évaluer.

Si mon problème est résolu, je me félicite; sinon, j'apporte des nuances à ma solution ou j'en choisis une autre.

Parfois, il peut être préférable d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème. Les organismes communautaires et les CLSC peuvent vous aider à solutionner vos problèmes.

N'hésitez pas à les contacter.



Comment résoudre un problème !

Prendre des moyens d'action.

1. Imaginer diverses solutions en tenant compte de mes valeurs:

- Demander de l'aide.
- Déléguer.
- Adapter mes activités à mes capacités.
- Être réaliste.
- Apprendre à dire non.
- Faire des choix.
- Prioriser.
- S'accorder le droit à l'erreur.
- Se pardonner.

2. Choisir une solution.

3. La mettre en application.

4. L'évaluer.

Si mon problème est résolu, je me félicite; sinon, j'apporte des nuances à ma solution ou j'en choisis une autre.

Parfois, il peut être préférable d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème. Les organismes communautaires et les CLSC peuvent vous aider à solutionner vos problèmes.

N'hésitez pas à les contacter.



Comment résoudre un problème !

Prendre des moyens d'action.

1. Imaginer diverses solutions en tenant compte de mes valeurs:

- Demander de l'aide.
- Déléguer.
- Adapter mes activités à mes capacités.
- Être réaliste.
- Apprendre à dire non.
- Faire des choix.
- Prioriser.
- S'accorder le droit à l'erreur.
- Se pardonner.

2. Choisir une solution.

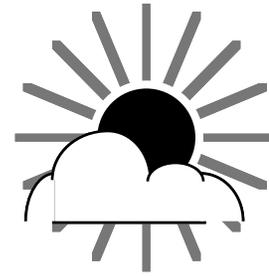
3. La mettre en application.

4. L'évaluer.

Si mon problème est résolu, je me félicite; sinon, j'apporte des nuances à ma solution ou j'en choisis une autre.

Parfois, il peut être préférable d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème. Les organismes communautaires et les CLSC peuvent vous aider à solutionner vos problèmes.

N'hésitez pas à les contacter.



Comment résoudre un problème !

Prendre des moyens d'action.

1. Imaginer diverses solutions en tenant compte de mes valeurs:

- Demander de l'aide.
- Déléguer.
- Adapter mes activités à mes capacités.
- Être réaliste.
- Apprendre à dire non.
- Faire des choix.
- Prioriser.
- S'accorder le droit à l'erreur.
- Se pardonner.

2. Choisir une solution.

3. La mettre en application.

4. L'évaluer.

Si mon problème est résolu, je me félicite; sinon, j'apporte des nuances à ma solution ou j'en choisis une autre.

Parfois, il peut être préférable d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème. Les organismes communautaires et les CLSC peuvent vous aider à solutionner vos problèmes.

N'hésitez pas à les contacter.



Comment résoudre un problème !

Prendre des moyens d'action.

1. Imaginer diverses solutions en tenant compte de mes valeurs:

- Demander de l'aide.
- Déléguer.
- Adapter mes activités à mes capacités.
- Être réaliste.
- Apprendre à dire non.
- Faire des choix.
- Prioriser.
- S'accorder le droit à l'erreur.
- Se pardonner.

2. Choisir une solution.

3. La mettre en application.

4. L'évaluer.

Si mon problème est résolu, je me félicite; sinon, j'apporte des nuances à ma solution ou j'en choisis une autre.

Parfois, il peut être préférable d'obtenir de l'aide pour résoudre un problème. Les organismes communautaires et les CLSC peuvent vous aider à solutionner vos problèmes.

N'hésitez pas à les contacter.