

Guide réflexif bref – Vivez bien votre vie

Introduction

Le modèle « Vivez bien votre vie » a recours aux meilleures données probantes disponibles pour mettre en lumière les liens qui existent entre ce qu'une personne fait au quotidien, l'utilisation de son temps, sa santé et son bien-être.



De nombreuses personnes vivant avec des troubles de l'humeur ont du mal à s'engager dans des activités quotidiennes qui peuvent favoriser la santé et le mieux-être. Il est donc possible que lorsque vous vous sentez moins bien, vous faites moins d'activités.

Cet outil nous permettra de dresser le portrait de votre quotidien et des changements qui s'opèrent lorsque vous vous sentez moins bien. Ces informations serviront à mieux comprendre ce qui est important pour vous et comment nous pouvons vous appuyer dans la planification de votre horaire de vie.

SECTION 1 : Vos expériences

J'aimerais vous poser des questions à propos de vos activités quotidiennes. Les activités incluent tout ce que vous faites dans une journée. Vous pouvez mentionner la même activité plus d'une fois. Il est aussi possible que vous ne soyez pas en mesure de répondre à certaines questions. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Observez s'il y a des différences lorsque vous vous sentez bien et lorsque vous vous sentez moins bien.

1. Activer son corps et son esprit :

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour garder votre corps, votre esprit ou votre cerveau actif ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

2. Vivre du plaisir et de la joie

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour vivre du plaisir et de la joie ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

3. Créer des liens avec les autres :

En pensant à vos activités quotidiennes, quelles sont les personnes avec lesquelles vous partagez votre temps et que faites-vous ensemble ? Qu’y a-t-il de positif dans ces relations ?

Personnes :	Activités :
Lorsque vous vous sentez bien :	
Lorsque vous vous sentez moins bien :	

4. Développer et exprimer son identité :

En pensant à vos activités quotidiennes, comment exprimez-vous vos valeurs, vos intérêts, vos talents ou votre personnalité ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

5. Prendre soin de soi :

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour prendre soin de vous sur le plan mental, physique et spirituel ? (Exemples : exercice, habitudes d'hygiène quotidienne, moments entre amis ou avec la famille, méditation.) Y a-t-il des choses que vous faites qui, au contraire, ne vous permettent pas de prendre soin de vous ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

6. Contribuer à la communauté et à la société :

Que faites-vous pour contribuer à la vie de quartier, à la communauté ou à la société ? (Exemples : participer à des groupes, à des comités, à des clubs, faire du bénévolat ou prêter mains fortes aux amis, aux voisins ou à la famille.)

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

7. Développer ses capacités et son potentiel :

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour acquérir de nouvelles connaissances, habiletés, compétences ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

8. Construire sa prospérité et sa sécurité :

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour assurer ou améliorer votre sécurité financière et planifier votre avenir ? (Exemple : faire un budget, économies en vue de la retraite et acquisition de compétences pour améliorer votre aptitude à l'emploi)

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

SECTION 2 : Horaire de vie et utilisation du temps

Maintenant que vous avez eu la chance de réfléchir à vos activités quotidiennes, j'aimerais vous poser quelques questions pour comprendre comment votre horaire de vie et votre utilisation du temps contribuent à votre santé et à votre mieux-être.

1. Quels sont les aspects de votre horaire de vie et de votre utilisation du temps que vous appréciez actuellement ?

2. Quels sont les aspects de votre horaire de vie et de votre utilisation du temps qui vous préoccupent actuellement ?

3. Quels sont les obstacles qui vous empêchent de réaliser votre horaire de vie idéal actuellement ? (Exemples : les forces sociales comme l'argent, l'espace, la sécurité, les occasions ; ainsi que les forces personnelles comme la capacité, l'incapacité, les préférences.)

4. Quels autres aspects aimeriez-vous ajouter à propos de votre horaire de vie et de l'utilisation de votre temps ? Expliquez.

Pour terminer, à la lumière de votre réflexion et de notre discussion, quelles sont vos pistes d'actions prioritaires ?
