

Fiche de planification pour améliorer son bien-être

Petits changements, grands effets

De petits changements, simples et réalistes, dans vos habitudes quotidiennes peuvent améliorer de manière significative votre santé et votre bien-être. Ce document vous aide à faire le point, à planifier et à passer à l'action pour mener une vie plus saine et plus équilibrée.

Étape 1 : Faites le point sur vos habitudes actuelles dans les domaines suivants.

- **Sommeil** : En moyenne, combien d'heures dormez-vous par nuit ? Vous sentez-vous reposé au réveil ?
- **Alimentation** : Vos repas vous apportent-ils de l'énergie et vous font-ils du bien ? Vous paraissent-ils équilibrés, avec par exemple des protéines, des légumes et des céréales complètes ?
- **Activité physique** : À quelle fréquence bougez-vous, que ce soit en marchant, en vous étirant ou en faisant de l'exercice ? Vous sentez-vous en général plein d'énergie physiquement, ou plutôt fatigué ?
- **Relations** : Comment se passent vos liens avec les autres ? Vous sentez-vous soutenu par votre famille, vos amis ou vos collègues ? Y a-t-il certaines relations que vous aimeriez renforcer ?
- **Bien-être psychologique** : Comment vous sentez-vous, sur le plan émotionnel, au quotidien ? Pratiquez-vous la pleine conscience, la gratitude ou d'autres habitudes qui soutiennent votre bien-être psychologique ?

Étape 2 : Identifiez un domaine à améliorer. Dans quel domaine un changement pourrait-il améliorer votre bien-être ?

Étape 3 : Précisez le changement que vous souhaitez mettre en place. Quel changement aimeriez-vous apporter dans ce domaine ? Essayez d'être concret et réaliste.

- Changement envisagé :
- En quoi ce changement pourrait-il améliorer votre bien-être ?

Étape 4 : Élaborez votre plan d'action. Repérez de petites actions concrètes, à votre portée, qui vous aideront à mettre ce changement en place. Réfléchissez aussi aux difficultés que vous pourriez rencontrer et à la manière d'y faire face.

Qu'allez-vous mettre en place pour amorcer ce changement ?

Quels obstacles pourriez-vous rencontrer, et comment pensez-vous les surmonter ?

Comment allez-vous suivre vos progrès et faire le point au fil du temps ?

Étape 5 : Prévoyez les appuis sur lesquels vous pourrez compter.

Qui pourra vous soutenir et vous aider à rester engagé dans ces changements ? Comment allez-vous garder le contact avec cette ou ces personnes ?

Étape 6 : Faites le point et ajustez si besoin. Prenez régulièrement un moment pour faire le point. Ce changement vous aide-t-il à vous sentir mieux ? Votre plan a-t-il besoin d'être revu ? Ajustez-le si nécessaire.