





Comment vous sentez-vous?

Quand vous regardez votre tableau de bord interne, voyez-vous seulement des feux verts ou plutôt des feux orange ou rouges indiquant que vous vous sentez surmené et stressé? **N'oubliez pas qu'il est important de prendre soin de soi pour poursuivre les activités les plus agréables.**



	Vert En bonne santé Optimal	Jaune Réactif Stress	Orange Blessé Surmenage	Rouge Malade Dépression Maladie mentale
Physique 	Sommeil réparateur	Légère insomnie	Épuisement	Insomnie ou trop de sommeil
	Saine alimentation	Envie de malbouffe	Mange trop	Habitudes alimentaires déréglées
	Actif	Peu motivé à être actif	Manque d'énergie	Incapacité de sortir du lit/canapé
	Rarement malade	Malade à l'occasion	Souffre de maux et douleurs	Malade de façon chronique
	Consomme peu ou pas d'alcool	A besoin d'alcool/de substances pour se détendre	Dépend de l'alcool/de substances pour fonctionner	Abus d'alcool/de substances
Mental 	Vif et concentré	Parfois distrait	Souvent préoccupé	Jugement altéré
	Fait face aux problèmes	Tend à procrastiner	Évite de prendre des décisions	Incapable de prendre des décisions
	Trouve des solutions	Voit des obstacles	Axé sur le négatif	*Pensées ou gestes suicidaires
Émotionnel 	Motivé/dynamique	Irritable/découragé	Colérique/anxieux	Apathique/Sans espoir
	Équilibré	Impulsif	Débordé	Hors de contrôle
	Bon réseau social	Voir des gens est une corvée	Évite les situations sociales	S'isole socialement
Stratégies 	Prenez soin de vous en pratiquant des activités qui augmentent votre niveau de sérotonine.	Recherchez l'aide de votre famille et de vos amis et trouvez des activités relaxantes.	Recherchez le soutien de pairs, des programmes d'aide ou des premiers soins en santé mentale.	Obtenez du soutien professionnel ou clinique (médecin ou psychologue).
	Prenez un congé ou des vacances.			*Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide.