



HOMEPLAY

Carte de pointage des habitudes saines

Comment prenez-vous soin de vous ?
Répondez aux questions suivantes pour le savoir.

ÉTAPE 1

Évaluez-vous en cochant la case appropriée pour indiquer la fréquence à laquelle vous pratiquez l'activité.

ÉTAPE 2

Demandez à un aidant ou à un ami de remplir également le tableau ou la carte de pointage des habitudes saines.

CORPS	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Exemple : Manger des légumes à feuilles tous les jours	✓			
Manger 5 portions de fruits et légumes par jour				
Faire de l'exercice régulièrement				
Aller chez le médecin quand je ne me sens pas bien				
Repos – prendre un congé au besoin				
Dormir suffisamment				
Me laver les mains régulièrement				
Brossage et soie dentaire				
Prendre une douche ou un bain régulièrement et après l'exercice				
Laver régulièrement mes vêtements d'entraînement				

ESPRIT	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Faire un auto-contrôle pour voir comment je me sens.				
Écrire mes pensées, mes idées et mes sentiments dans un journal				
Lire quelque chose que j'aime				
Effectuer des exercices de respiration				
Apprendre quelque chose de nouveau				
Passer du temps dans la nature				

HUMEUR	TOUJOURS	NORMALEMENT	PARFOIS	JAMAIS
Passer du temps avec les amis et la famille				
M'aimer et me célébrer				
Trouver des choses qui me font rire				
M'exprimer				
Utiliser des messages puissants				
Trouver des liens avec ma communauté				
Passer du temps à faire des choses que j'aime				

ÉTAPE 3

Lorsque vous avez terminé de remplir la Carte de pointage des habitudes saines, vous et votre aidant ou ami pouvez répondre à tour de rôle aux questions de discussion ci-dessous.

Quels sont les signes m'indiquant que je dois mieux prendre soin de moi ?

Par exemple, fatigue, irritabilité, maux de tête...

Quel est un élément de la carte de pointage des habitudes saines que j'aimerais améliorer ?

Quand est-ce que je vais l'ajouter à ma routine ?

Qu'est-ce qui peut entraver l'auto-prise en charge ou les soins personnels ?

Qui peut m'aider ?



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Je vais travailler sur (choisir une habitude dans la Carte de pointage des habitudes saines).

Pour en savoir plus sur cette habitude, je vais :

- Enquêter sur Internet
- Demander à un médecin ou à un professionnel de la santé
- Demander à mon entraîneur
- Autres

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.