

Journal pour
prendre soin
de moi



Quel est mon objectif pour cette semaine?

Quelles sont les choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) en ce moment?

Qui ou qu'est-ce qui m'inspire? Pourquoi?

Comment vais-je faire preuve de gentillesse ou de bonté envers quelqu'un cette semaine?

À quoi ai-je hâte cette semaine?

Que puis-je faire pour favoriser mon bien-être?

Que puis-je me rappeler ou me dire lorsque je vis un moment difficile?

Quelles sont les choses qui m'ont rendu fier(ère) aujourd'hui?

Y a-t-il un défi ou un obstacle que je suis fier d'avoir traversé? Comment l'ai-je surmonté et qu'est-ce que j'en ai appris?

Qu'est-ce que j'aimerais apprendre ou essayer de faire?

Quelles sont les trois qualités ou caractéristiques qui me conviennent le mieux ?

Comment puis-je faire preuve de douceur à mon égard ?
Écrivez une phrase positive à votre sujet, lisez-la à voix haute après, et répétez-la tout au long de la journée !

Si vous cherchez de l'inspiration, pensez à ce que vous diriez à un ami, à un proche ou à un animal de compagnie que vous aimez.

Créé en partenariat
avec Jeunesse, J'écoute.



Pour accéder à d'autres ressources
en santé mentale, visitez bell.ca/cause

