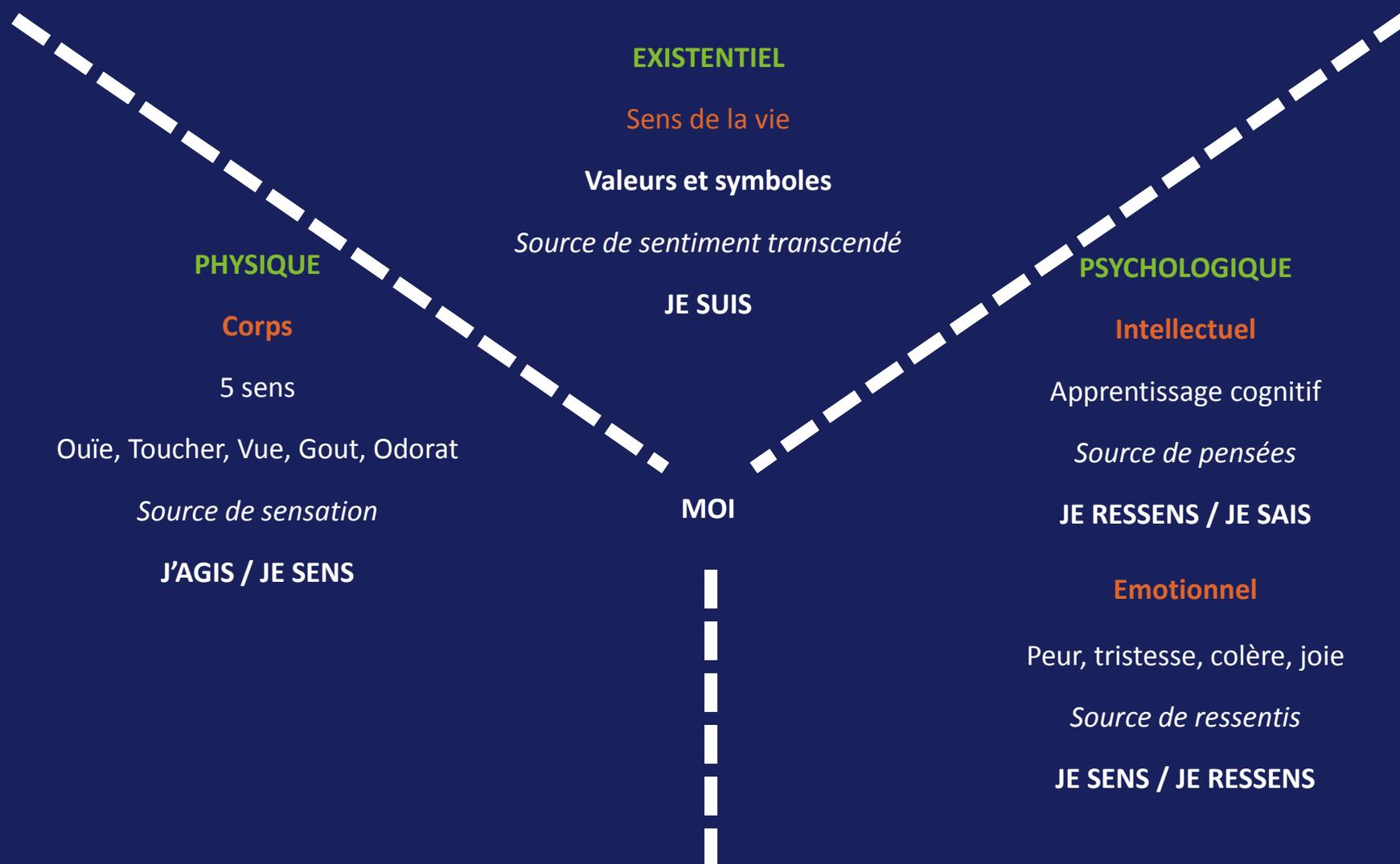




Trouver ses ressources pour mieux vivre

Journée Rhônealpine d'Information Sclérose en Plaques – 8 octobre 2016
Aline RIGOLLET - 06.18.18.00.82 - aline.rigollet@abc-preventionsante.fr

Lorsque je choisis de mieux vivre avec moi...



... je suis en'vie !

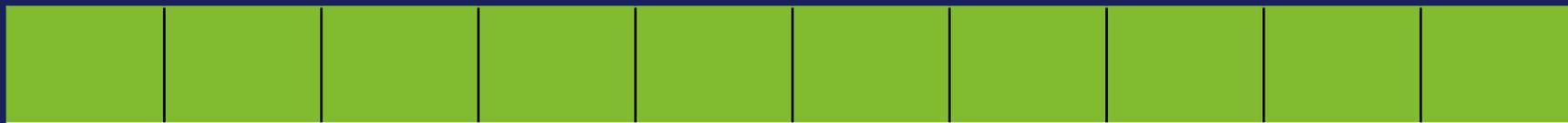
Sur une échelle de 1 à 10 où je me situe ? 10 = la santé optimale

- | | |
|---|--|
| 1.Être intime avec mes proches | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 2.Choisir une alimentation adaptée | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 3.Me relaxer, méditer | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 4.Jouer, rire | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 5.Etre soutenu, accompagné | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 6.S'exercer physiquement régulièrement | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 7.Avoir des buts, raison d'être | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 8.S'accorder du temps sans rien faire (rêver) | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 9.Exercer ses talents, son art | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |
| 10. Avoir une passion | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 |

Mon score : je suis à /100 de ma santé optimale

Lorsque je suis en'vie...

- ☺ A partir des résultats, je mets les items en ordre croissant



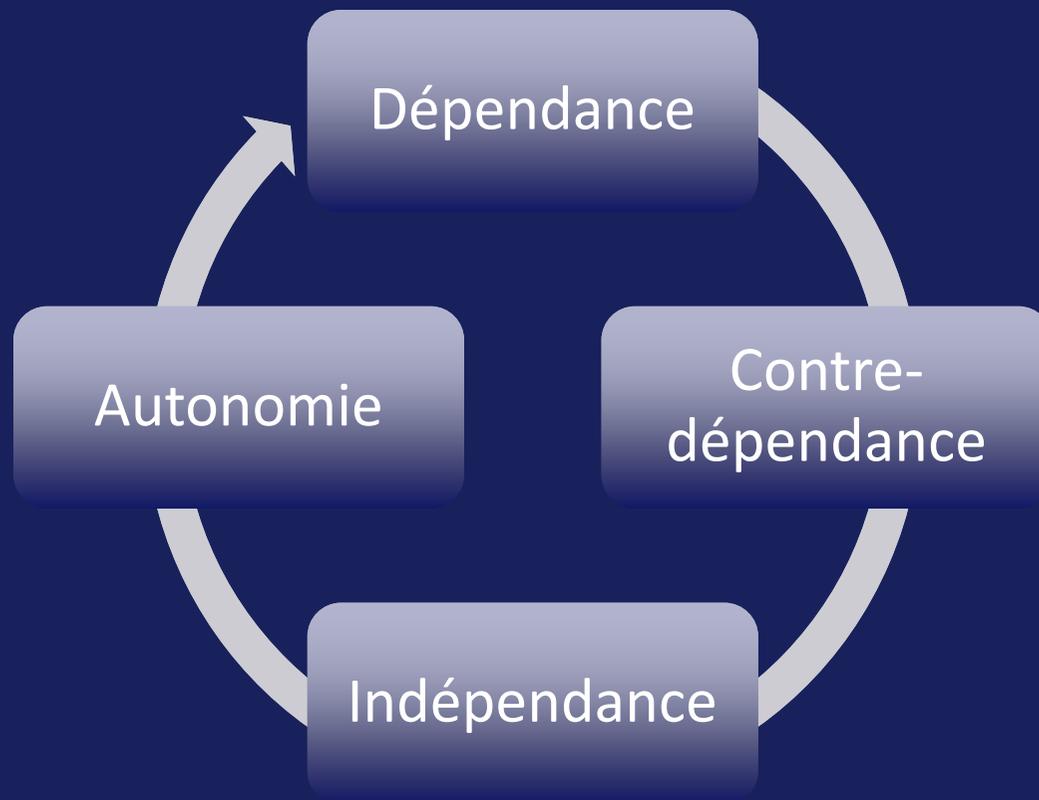
- ☺ J'entoure les 3 résultats les plus importants
- ☺ Je surligne les 3 résultats les moins importants
- ☺ J'imagine 3 items que je choisis de mettre prioritaires dans mes préoccupations dès maintenant, pour les 6 à 18 mois à venir et à intégrer dans mon quotidien :

1-

2-

3-





- 🕒 Estime de soi : reconnaître je suis capable de réussir, me centrer sur le positif, avoir des repères de compétences, accepter les changements
- 🕒 Croyance positive : qualités dans d'autres domaines, encouragement, permission, protection reçues dans l'activité
- 🕒 Repères de compétences : savoir discerner les acquis stables, non stabilisés et les limites du moment sur les savoirs faire et être. Relation à la réalité de mes compétences (évite le tout ou rien) je peux marcher dans la salle
- 🕒 Acceptation de la transformation, accepter la perturbation souhaitée mais inconnue. Passer du rêve à la réalité. Se rendre disponible à ce qui s'offre, se laisser surprendre





Ma santé n'est pas une destination c'est mon mode de vie !

Quel que soit l'étape de vie, l'état de santé et l'autonomie, la preuve par l'expérience[©]

Journée Rhônealpine d'Information Sclérose en Plaques – 8 octobre 2016
Aline RIGOLLET - 06.18.18.00.82 - aline.rigollet@abc-preventionsante.fr