

# CENT ISSUES

## LE PETIT CARNET DE MIEUX-ÊTRE

Se créer un espace  
sécuritaire

Outils de gestion  
du stress

Affirmations  
positives

**L'IMPORTANCE DE  
PRENDRE SOIN DE SOI**



[CALACSDSRIVIERES.CA](http://CALACSDSRIVIERES.CA)



## MOT DE LA RÉDACTION

Souvent, lorsque nous pensons à « prendre soin de soi », nous pensons à des outils et stratégies à utiliser lorsque nous traversons des moments plus difficiles. Toutefois, il est nécessaire de s'apporter du bien-être en tout temps afin de conserver ou se créer un état d'esprit plus sain. Dans ce journal, le CALACS a regroupé ses meilleures astuces de mieux-être dans le but d'aider à s'apporter du bon et du beau à soi-même.

L'approche féministe utilisée par le CALACS préconise la reprise de pouvoir. Celle-ci s'articule par le fait de poser des actions bénéfiques pour améliorer sa condition en tant que femme. Il t'est libre de décider de la signification de ce journal. Tu peux l'utiliser comme guide d'autosoins, comme outil pour pallier les moments plus difficiles ou même comme complément à un mode de vie « hygge » (poursuite du bonheur au quotidien). Adapte ce journal à ta réalité, prends ce qui t'apporte du bien.

En espérant que ces outils et astuces te soient d'une chaleureuse utilité.

ORGANISME  
APPUYÉ PAR

**Granby**



## RÉDACTION

STÉPHANIE BEAUDRY  
ISABELLE CORBIN  
NOÉMIE COURCHESNE

## CORRECTION

MICHELINE BLAIS

## TABLE DES MATIÈRES

- 3 SE CRÉER UN ESPACE SÉCURITAIRE
- 4 LES LANGAGES DE L'AMOUR ENVERS SOI
- 6 LES BIENFAITS DE L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS
- 8 LE JOURNAL CRÉATIF
- 10 OUTILS DE GESTION DU STRESS
- 12 AFFIRMATIONS POSITIVES
- 14 PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'ENTREMISE DE NOS RELATIONS INTERPERSONNELLES
- 15 SUGGESTIONS LITTÉRAIRES ET DE BALADOS
- 16 DEVENIR MEMBRE



# Se créer un espace sécuritaire



**La création de ton espace sécuritaire consiste en la mise en place d'un environnement réconfortant, qu'il soit tangible ou imaginaire, dans lequel tu peux te réfugier en toute sécurité lorsque tu te sens submergée par tes émotions.**

Tu peux agrémenter cet espace d'une odeur, d'une musique, d'une texture que tu apprécies. Il peut s'agir, par exemple, d'un diffuseur d'huiles essentielles ou encore de ta couverture douce préférée. Dans les moments plus difficiles, rediriger ton attention sur tes cinq sens peut aider à t'ancrer dans le moment présent et à t'apaiser.

Lorsque tu te sentiras en perte de contrôle, tu pourras te réfugier dans cet espace que tu as choisi et respirer profondément jusqu'à ce que ton sentiment s'atténue. Tu peux également prendre l'habitude de t'y déposer au moins une fois par jour pour cultiver ton bien-être, et ce, même lorsque tu te sens bien. C'est un espace qui pourra t'être utile lorsque tu traverses des périodes plus chargées en émotions, mais aussi dans ton quotidien.

Dans cet espace, toutes les conditions favorables à un travail d'introspection seront réunies. Tu te retrouveras dans la meilleure disposition possible pour travailler sur ta santé mentale en t'adonnant aux habitudes de mieux-être et aux exercices qui te seront proposés dans ce carnet.

Un endroit sécuritaire peut prendre une forme différente pour chaque personne. Il peut s'agir de ton lit, d'un fauteuil, du coin d'une chambre. Si tu ne te sens pas en sécurité chez toi, une place dans ta voiture ou encore un endroit en nature peuvent être des options intéressantes.

**Je t'invite à prendre une entente avec toi-même en lien avec cet endroit. Fais-toi la promesse que lorsque tu t'y retrouveras, tu laisseras de côté tout jugement que tu pourrais porter à ton égard ou à l'égard des autres.**



# Les 5 langages de l'amour envers soi



**Et si l'on te demandait de nommer les 5 personnes que tu aimes le plus dans ta vie, à quel rang te nommerais-tu? Aurais-tu le réflexe de te nommer?**

Les 5 langages de l'amour de Gary Chapman représentent des catégories distinctes de comportements, de gestes et d'attitudes permettant de démontrer, mais surtout de ressentir de l'affection, de l'appréciation et de l'amour. Selon l'auteur, nous aurions tous un ou deux langages prédominants, c'est-à-dire des langages auxquels nous sommes plus sensibles, qui nous permettent de nous sentir plus aimé. L'utilisation de ces différents langages est souvent promue au sein des relations interpersonnelles, mais il est bon de savoir qu'ils peuvent être tout aussi efficaces lorsqu'ils s'adressent à soi.

## **Prends-tu le temps de te démontrer ton amour?**

On te propose de découvrir ou de redécouvrir les différents langages de l'amour et les façons dont ils peuvent s'actualiser envers soi-même.

## **Les paroles valorisantes et affirmatives**

Il s'agit d'utiliser les mots, que ce soit par l'expression orale ou écrite, de compliments, de remerciements, de gratitude pour démontrer son affection et son appréciation. L'objectif est de mettre en lumière tes qualités, tes bons coups, tes efforts et tes comportements agréables. Il s'agit également de paroles affirmant l'engagement et la valorisation de la relation que tu entretiens avec toi-même.

### Moyens

- T'écrire des mémos avec des compliments et les laisser trainer dans ton portefeuille, dans ta boîte à lunch, sur ton miroir...
- Tenir un journal de gratitude
- Tenir une liste de réussites
- T'écrire une lettre d'amour
- T'écrire un courriel de souhaits et d'appréciations qui sera lu par ton futur toi, car il te sera envoyé au moment que tu auras sélectionné sur le site [futurme](#)
- Pratiquer les affirmations positives (voir p. 12)

### Les cadeaux

Il s'agit des petites attentions et présents que l'on se fait à soi-même. Ce ne sont pas la quantité et le coût qui importent, mais la symbolique. Voici une liste de moyens concrets pour pratiquer ce langage envers soi-même...

- Te faire livrer des fleurs
- Faire une liste des choses que tu désires vraiment t'acheter. Au besoin planifie un plan d'épargne.
- Cuisiner ton repas ou ton dessert préféré
- T'offrir une récompense lorsque tu atteins l'un de tes objectifs
- Te permettre ta gâterie ou ta luxure alimentaire préférée lors des célébrations (ta fête, Noël, la St-Valentin, etc.)
- Aller emprunter à la bibliothèque ce livre que tu souhaitais tant recevoir à Noël

De : Moi  
À : Moi



## Moments de qualité

Il s'agit de passer un moment durant lequel tu es ta seule et unique priorité, sans distractions ou préoccupations. C'est s'attribuer toute l'attention possible dans le ici et maintenant et profiter du moment présent, un moment durant lequel tu fais quelque chose de plaisant, quelque chose qui te fait du bien.

D'abord, fais une liste des activités auxquelles tu peux t'adonner durant tes journées, en fonction du temps disponible que tu as devant toi, soit deux minutes, une heure ou une journée.

Pour un modèle de tableau, scanne le code QR de la page 15.

## Affection Physique

Il s'agit de tout geste de tendresse et d'affection, qui impliquent ou non la sexualité. Tu peux répondre à ton besoin d'affection par toi-même. Voici une liste d'autres moyens concrets pour pratiquer ce langage envers soi-même.

### Moyens

- Te libérer une plage horaire dans ton agenda pour toi-même, sans planifier d'avance ce que tu y feras
- Faire une liste de toutes les activités spéciales que tu aimes faire ou aimerais essayer et en réaliser au moins une par mois
- Prendre des pauses cognitives toutes les heures lors de tes journées de travail (s'étirer, respirer, marcher, etc.)
- Pratiquer la méditation

### Moyens

- Câliner ton animal de compagnie, un toutou ou un proche.
- T'habiller de façon confortable et agréable .
- S'automasser (pour un tutoriel, tapez « massage par balle » ou « automassage » sur YouTube).
- Te crémér le corps en pratiquant la pleine conscience .
- Pratiquer le « pleasure mapping ».
- Te masturber.
- T'acheter un jouet sexuel .

## Les services rendus

Envers soi, les services rendus signifient de prendre action par choix, dans le plaisir et la bienveillance et non pas dans la pression et le sentiment d'obligation. Il s'agit de mettre en place des moyens pour faciliter ton quotidien, d'accorder du temps aux tâches qui te font du bien, même lorsqu'elles te semblent moins agréables à accomplir (par exemple, les tâches ménagères, la préparation des repas, le travail, etc).

Voici une liste de moyens concrets pour pratiquer ce langage envers soi-même.

- Change ton discours intérieur ou tes paroles. Dis « je choisis de... » plutôt que « je dois, je suis obligé de, je n'ai pas le choix de... »

- Fixe-toi des objectifs et note tes progressions sur des tableaux de motivation ou des traqueurs d'habitudes (tape ces termes sur Pinterest ou Google pour des exemples).
- Rends tes tâches du quotidien amusantes et plaisantes : fais jouer ta musique préférée, diffuse une odeur énergisante, fais-les avec quelqu'un que tu aimes...
- Délègue, délègue, DÉLÈGUE. Il est faux de penser que tu es responsable de tout.
- Demande de l'aide.
- Sois bienveillante envers toi-même et reconnais tout ce que tu as fait. C'est très rare qu'on n'a « rien fait » de la journée. Se reposer, ce n'est pas rien faire ; c'est répondre à un besoin.



# Les bienfaits de l'expression des émotions

L'expression des émotions peut se faire de façon verbale, écrite ou artistique. Elle peut se faire de façon individuelle, donc de soi à soi, ou peut être adressée directement à une autre personne. **L'expression des émotions, peu importe de quelle manière elle est faite, a de multiples bienfaits sur la santé mentale.** Consulte les pages 8-9 de ce carnet pour des idées d'exercices artistiques favorisant l'expression des émotions.

D'abord, exprimer ses émotions permet de **créer une distance entre soi et l'émotion.** En créant cette distance, nous prenons conscience que l'émotion ne nous définit pas, et qu'elle représente simplement une partie de nous-mêmes dans le ici et maintenant.

Elle favorise également **une meilleure connexion à ses besoins.** Derrière chaque émotion désagréable se retrouve un besoin non-comblé. Le fait de prendre conscience de ses besoins permet, dans un premier temps, de reconnaître et d'apaiser les émotions désagréables découlant de ce besoin non-comblé, et dans un deuxième temps, de se mettre en action dans la réponse à ses besoins. En d'autres termes, comprendre le message que nous envoie l'émotion nous permet de veiller nous-mêmes à ce que nos besoins soient comblés plutôt que de laisser la réponse à nos besoins dans les mains du hasard ou des autres.

Aussi, l'expression des émotions nous fait **prendre conscience de nos jugements et de nos distorsions cognitives.** Les jugements que nous portons à notre égard ou à l'égard de l'autre sont issus d'interprétations. Lorsque nous prenons le temps d'exprimer l'émotion qu'une situation suscite en nous, nous devenons mieux outillés pour distinguer nos observations de nos jugements.

Lorsqu'adressée à autrui, l'expression des émotions **facilite la prévention et la résolution de conflits.** En s'exprimant, nous informons l'autre de notre état intérieur, de nos attentes face à la relation et de notre disponibilité émotionnelle du moment. L'expression des émotions permet aussi de **bénéficier du soutien des autres.**

Pour en apprendre plus sur les façons de prendre soin de soi par l'entremise de ses relations interpersonnelles, consulte la page 14.

**Scanne le code QR et découvre un moyen créatif pour connecter avec tes émotions.**

Développe ton langage émotif en te référant aux listes de sentiments et de besoins de la page suivante.





# LISTES NON-EXHAUSTIVES DE SENTIMENTS ET DE BESOINS

## SENTIMENTS

Heureuse	Excitée	Agitée		
Contente	Motivée	Impatiente		
Enjouée	Enthousiaste	Confuse		
Curieuse	Tranquille	Mêlée		
Intéressée	Détendue	Incertaine		
Alerte	Apeurée	Fatiguée	Bouleversée	Déconcertée
Calme	Inquiète	Épuisée	Indifférente	Méfiante
Reposée	Triste	Soulagée	Dépassée	Confiante
Frustrée	Déçue	Réconfortée	Intriguée	Émue
Dérangée	Malheureuse	Tendue	Troublée	Satisfaite



## BESOINS

Calme	Clarification	Être pris soin de	Solidarité
Espace pour soi	Acceptation	Clarté	Joie
Choix	Appréciation	Compréhension	Appartenance
Autonomie	Partager	Harmonie	Amitié
Découvrir	Donner	Vitalité	Repos
Apprendre	Mutualité	Rire	Ressourcement
Explorer	Créativité	Beauté	Alignement
Lâcher prise	Expression de soi	Célébration	Mouvement
Espoir	Estime de soi	Inspiration	Exercice
Réconfort	Sens de sa valeur	Simplicité	Tendresse
	Confiance	Facilité	Affection
	Sécurité	Connexion	Douceur
	Honnêteté	Proximité	Jouer
	Authenticité	Chaleur	Plaisir
	Amour	Coopération	Partage



# Le journal créatif

La méthode du *journal créatif*, développée par Anne-Marie Jobin, est une approche dynamique du journal intime fondée sur une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative. C'est une façon de tenir son journal qui réveille le processus créateur, aide à moins tourner en rond et donne des trucs concrets pour dépasser les blocages.

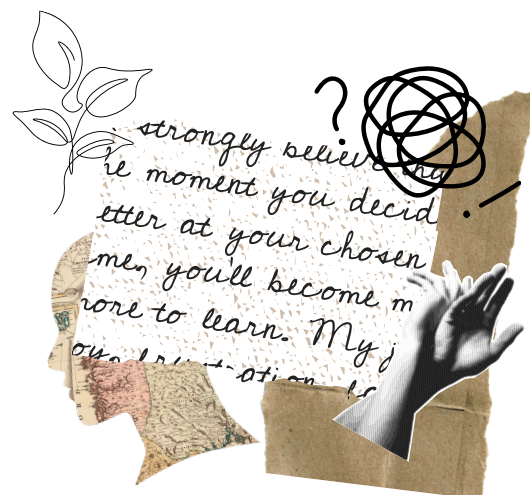
Le *journal créatif* est un journal intime non conventionnel qui a pour objectif le développement général de la personne. Il s'agit d'un outil d'exploration de soi qui favorise la création de ponts avec le monde intérieur. L'emphase est mise sur le processus plutôt que sur le produit final.

## LES TROIS LANGAGES DE BASE

L'écriture sous différentes formes : spontanée, non linéaire, dialogue, poésie, lettres fictives, histoires...

Le dessin : spontané, gribouillis, figuratif ou abstrait, zoom, forme symbole, silhouette, mandalas...

Le collage : spontané, d'images, de photos, texturé, de formes, de mots...



## L'APPROCHE DE BASE

L'expérience du *journal créatif* favorise l'expression d'émotions, de sensations ou de souvenirs, mais permet aussi un certain détachement (le témoin) favorisant ainsi l'émergence du potentiel créatif, de solutions et de moyens parfois inattendus.

Qu'il s'agisse d'une démarche en solo ou en groupe, les « règles de sécurité » sont essentielles au bon apprentissage. La bienveillance (envers soi-même et envers le processus), le non-jugement (attention aux critiques intérieures ou aux interprétations) et la liberté (se donner le choix de faire les activités proposées). Pour toute démarche d'introspection, une personne de confiance peut s'avérer d'un bon soutien.

La créativité ne sert pas qu'à faire de l'art, elle nous sert à égayer notre quotidien et nous donne les ressources nécessaires pour résoudre les pépins du quotidien. Encore faut-il l'exercer!



# Idées d'activités pour faire du journal créatif en s'inspirant de la nature

## 1. Marcher en nature

Recouvre une page de ton journal d'images d'endroits qui t'évoquent le bien-être : des plages, des forêts, des villes, etc. Découpe ensuite dans une feuille blanche des traces de pas (nus pieds, sandales, souliers...) et colle ces traces sur ton paysage de fond.

Écris dans tes traces les éléments que tu veux amener avec toi dans ce paysage (ex: prendre mon temps, savourer, amitié...)

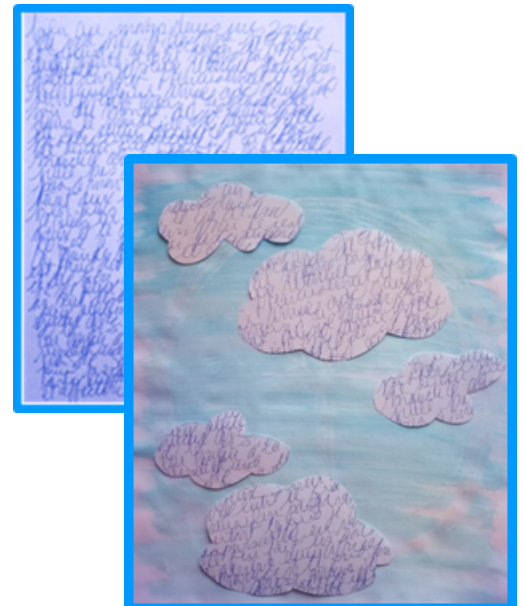


## 2. Le dialogue avec un paysage

As-tu des questions sur ta vie, sur une décision à prendre, sur un problème? Assieds-toi avec ton journal devant un paysage qui te plaît ou te fait du bien, prends trois grandes respirations, et rédige une conversation imaginaire avec ce paysage (ex : dialogue avec la rivière. Si elle pouvait parler, que répondrait-elle?)

## 3. Lettre vide cœur

Jette sur une feuille de papier tes préoccupations en écrivant de manière illisible. Il suffit d'écrire spontanément, suffisamment gros en remplissant une ligne, puis de superposer l'écriture de la deuxième ligne sur la première et ainsi de suite. Remplis la feuille. Ensuite, découpe quelques nuages que tu viendras déposer sur une page de ton journal, où tu auras pris soin de créer un fond de couleur apaisante.



# Gestion du stress

## Le C.I.N.É., les ingrédients du stress



### Le stress

Le stress est une **réaction biologique** que ton cerveau déclenche (sécrétion de cortisol, d'adrénaline et autres mécanismes) lorsqu'il **perçoit une menace** (un stressor) pour t'aider à la combattre, la fuir ou y résister/figer. C'est un mécanisme issu de la préhistoire qui a été mis en place par le cerveau pour protéger les humains des menaces absolues.

Une **menace absolue**, c'est une menace qui représente un danger pour la vie d'une personne. Par exemple, à l'époque de la préhistoire, être pourchassé par un mammouth constituait une menace absolue. À notre époque, être pris dans un incendie en est un autre exemple. De nos jours, nous sommes davantage confrontés à des **menaces relatives**, c'est-à-dire des situations qui menacent notre sentiment de sécurité psychologique ou émotionnelle (par exemple, la peur d'être renvoyé de son emploi en raison de coupures budgétaires).

Le problème, c'est que le cerveau ne fait pas vraiment la différence entre la menace d'un incendie et celle d'échouer un examen. Il réagit de la même façon, sécrète les mêmes hormones, déclenche les mêmes mécanismes et s'attend à ce que vous vous protégiez avec la même énergie que si un mammouth vous pourchassait.

### Recette et ingrédients du stress

Les récentes recherches sur le stress ont permis d'identifier différentes composantes d'une situation qui peut amener ton cerveau à percevoir une menace relative. Chaque composante représente en quelques sorte un ingrédient du stress et elles ont été regroupées sous l'acronyme CINÉ. Une même situation peut contenir qu'un seul, quelques-uns ou tous les ingrédients du stress.

**C** pour **CONTRÔLE FAIBLE**. C'est quand tu as la perception de ne pas avoir assez de contrôle sur ce qui se passe, ou quand tu n'en as pas du tout.  
**Exemple** : Être prise dans le trafic à cause d'un accident et risquer un retard.

**I** pour **IMPRÉVISIBILITÉ**. C'est quand tu as la perception de ne pas pouvoir prévoir, deviner ou savoir ce qui arrivera.  
**Exemple** : Aller à un premier rendez-vous.

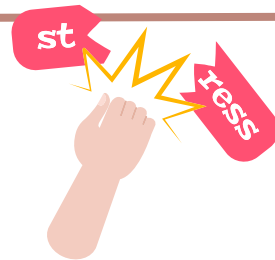
**N** pour **NOUVEAUTÉ**. C'est quand tu vis une situation où il y a un ou des éléments nouveaux (un endroit, une personne, une tâche...)  
**Exemple** : Débuter un nouvel emploi.

**É** pour **ÉGO MENACÉ**. L'égo, c'est la représentation que chaque individu se fait de lui-même, la conception de son identité. Il peut se sentir menacé quand l'on craint d'être jugé, d'être critiqué, de décevoir ou d'échouer.  
**Exemple** : Devoir prendre la parole devant un groupe.





# Gestion du stress



## Éliminer le stress

Est-ce réaliste de vouloir éliminer le stress de nos vies ? Non... et ce n'est pas souhaitable!

Notre réponse de stress est très utile lorsqu'elle est comprise et utilisée. Or, plusieurs menaces relatives ne nécessiteraient pas que notre corps nous envoie une réponse de stress pour la gérer, mais notre corps le fait quand même. De ce fait, puisqu'on n'utilise et ne dépense pas cette réponse de stress et qu'on l'accumule, on en ressent des symptômes désagréables, voire nuisibles.

Vous l'aurez peut-être compris, la perception d'une menace relative diffère d'une personne à l'autre. Cette perception est influencée par divers facteurs tels que les traits de personnalité, l'humeur, l'état de santé physique et/ou mentale, les expériences passées, la culture, l'éducation, etc.

À long terme, la recette gagnante est de travailler sur nos perceptions des menaces, c'est-à-dire d'identifier de quels sont les contextes et leurs ingrédients du C.I.N.É. qui déclenchent notre réponse de stress et mettre en place des moyens de les relativiser. Vous trouverez des exemples de moyens de travailler ses perceptions sur le site [stresshumain.ca](http://stresshumain.ca), dans l'onglet *Gestion du stress à long terme*.

## Diminuer et gérer le stress dans le ICI et MAINTENANT

Parfois, nous n'avons pas le temps ou l'envie de comprendre pourquoi nous ressentons du stress. D'autres fois, nous n'arrivons tout simplement pas à identifier les causes de notre stress. Cela ne nous empêche pas de le combattre pour le diminuer. Pour ce faire, on doit piéger notre cerveau en lui envoyant le signal que la menace n'est plus là, soit en lui faisant croire que nous l'avons combattue, fuie, ou qu'elle a disparue. Voici les deux types de stratégies qui permettent de le faire.

- Dépenser son énergie (comme si l'on venait vraiment de combattre une menace)
- Envoyer des signaux de bien-être à notre cerveau (sécrétion de sérotonine et de dopamine) qui prendront plus de place que les signaux de menace (sécrétion de cortisol et d'adrénaline).

### Dépenser son énergie

Il n'y a pas que le sport qui permet de dépenser de l'énergie. Faites vous une liste de moyens de dépenser de l'énergie dans différents contextes, selon les ressources disponibles. En voici des exemples.

- L'agitation motrice (utilisation d'objets sensoriels)
- Faire des étirements
- Chanter à tue-tête
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Dessiner
- Crier
- Danser
- Frapper un oreiller
- Courir ou marcher
- Faire des tâches ménagères ou du rangement
- Faire une tâche cognitive exigeante (casse-tête, mots croisés, sudoku...)

### Envoyer des signaux de bien-être

Il y a différentes façons de faire sécréter des hormones de bien-être à notre cerveau. Voici quelques idées.

- Faire une activité qu'on apprécie
- Câliner un animal
- Enlacer une personne qu'on aime
- Manger un aliment qu'on apprécie
- Sentir une odeur agréable
- Porter des vêtements confortables
- Écouter une chanson entraînante
- Visualiser un endroit où l'on se sent en sécurité ou un souvenir d'un moment durant lequel on s'est senti en sécurité
- Faire une méditation guidée
- Prendre un bain ou une douche chaude (éviter le froid, cela peut activer une réponse de stress)
- Rire (et tous les moyens qui vous le permettent, incluant les vidéos de chats qui tombent, hihi!)



# Les affirmations positives

**Si tu as tendance à croire les affirmations négatives que tu fais à ton sujet, imagine l'impact que peuvent avoir des affirmations positives répétées quotidiennement!** De récentes études en neurosciences ont effectivement prouvé les bienfaits de l'autosuggestion positive. En effet, le cerveau humain est spécialement conçu pour chercher à confirmer les hypothèses que nous lui envoyons. Si nous choisissons de lui envoyer une autosuggestion positive, il devient alors automatiquement plus sensible et alerte aux signes extérieurs lui permettant de confirmer l'hypothèse en question. Encore mieux, le cerveau devient même plus enclin à nous motiver à nous comporter de façon à provoquer l'apparition de ces fameux signes. Prenons l'exemple de l'autosuggestion suivante: « je suis belle ». Si tu répètes cette affirmation quotidiennement, tu seras inconsciemment portée à choisir des vêtements dans lesquels tu te sens belle ou encore à concentrer ton attention sur les parties de ton corps que tu aimes lorsque tu passes devant un miroir.

**« Tout ce que nous plantons dans notre subconscient et nourrissons de répétitions et d'émotions deviendra un jour une réalité. » - Earl Nightingale**

Ton dialogue intérieur peut être ton meilleur atout... comme il peut être ton pire ennemi! Les pensées dévalorisantes et autocritiques, soit les autosuggestions négatives, sont associées au stress et à l'anxiété, en plus d'avoir un effet direct sur nos futurs comportements. Tel que mentionné plus haut, le cerveau cherche constamment à confirmer les hypothèses qu'on lui envoie. Ainsi, si tu lui envoies le message que tu es « bonne à rien » à la suite d'une erreur ou d'un échec, il se mettra à dépenser plus d'énergie à surveiller tes erreurs potentielles qu'à vivre le moment présent ou à se concentrer sur la tâche qu'il veut effectuer. S'il se durcit et devient inflexible, le discours intérieur négatif peut se traduire en « prophétie autoréalisatrice ». On parle de « prophétie autoréalisatrice » lorsqu'une personne a une perception d'abord fautive d'une situation, mais que cette perception suscite l'émergence d'un nouveau comportement, qui lui, la rend vraie. Si les autosuggestions négatives entraînent une diminution de la capacité à atteindre ses objectifs, c'est parce que l'influence de ces autosuggestions sur nos comportements et nos actions est beaucoup plus grande que ce que l'on peut s'imaginer!



Si la lecture de cette page t'a donné envie d'accorder une place plus importante aux affirmations positives dans ton quotidien, je t'invite à scanner ce code QR pour un petit exercice d'initiation au sujet!



#### Références :

Cascio, C., Brook O'Donnell, M., Tinney, F., Lieberman, M., Taylor, S., Stretcher, V., Falk, E. (2015). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(4), 621-629  
Demilly, A. (2008). De Pygmalion aux prophéties autoréalisatrices. *Le Journal des Psychologues*, 7(260), 68-72.



## Création de ta phrase d'affirmations positives (à faire dans ton journal créatif!)

1. Rédige ta phrase au présent en utilisant le « je ». Formule ton affirmation comme si le résultat souhaité était déjà atteint. Exprime ce que tu veux, et non ce que tu ne veux pas. Sois concrète et précise.

Exemple de tournure de phrase à éviter: « Je ne ferai plus l'erreur de ne pas suivre mon intuition. »

2. Écris-la dans ton journal avec tes plus beaux crayons et tes couleurs préférées.

3. Maintenant, visualise-toi dans quelques années, alors que tu crois à cette affirmation à 100%. Comment ta vie est-elle différente? Comment te sens-tu? Comment te comportes-tu?

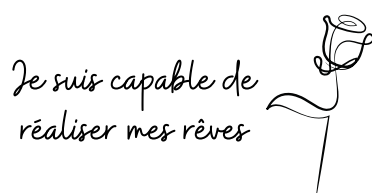
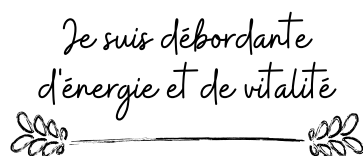
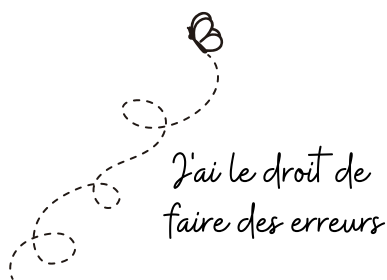
4. Sur la même page que ta phrase d'affirmations positives, colle des images et écris des mots-clés qui résument tes réponses aux questions précédentes.

5. Répète-toi cette phrase tous les jours. Au besoin, refais les étapes 3 et 4 de l'exercice.

Outil créé par Stéphanie Beaudry pour le CALACS des Rivières, 2022.

### En manque d'inspiration?

#### Voici quelques exemples de phrases d'affirmations positives...





# Prendre soin de soi par l'entremise de ses relations interpersonnelles

Jusqu'à présent, ce carnet t'a fourni des outils pour prendre soin de toi de manière individuelle. Toutefois, sache qu'il est aussi possible de veiller à notre bien-être par l'entremise des personnes qui nous entourent!

Pour tirer profit de ses relations interpersonnelles, il est d'abord nécessaire de savoir **reconnaître les personnes qui nous font du bien**. Scanne le code QR dans le bas de la page pour avoir accès à un outil qui te permettra d'identifier ces personnes et les besoins qu'elles peuvent combler. Pour entamer ta réflexion sur le sujet, je t'invite à te poser les questions suivantes.

- Avec quelles personnes ai-je envie de partager mes fiertés et mes réussites?
- À qui puis-je m'adresser lorsque j'ai besoin de ventiler mes émotions?
- Quelles sont les personnes de mon entourage avec lesquelles j'ai envie de partager mes vulnérabilités?
- Quelles personnes de mon entourage partagent les mêmes intérêts que moi?
- Sur qui puis-je compter lorsque j'ai de la difficulté à gérer mes tâches quotidiennes?
- Qui sont les personnes avec qui j'ai du plaisir?
- Quelles personnes de mon entourage m'encouragent à essayer de nouvelles choses?
- Avec qui est-ce que je me sens à l'aise d'être moi-même?
- Qui est-ce que j'aime consulter lorsque je dois prendre une décision importante?

## L'importance d'imposer ses limites

Les limites personnelles définissent l'espace physique, mental et émotionnel entre soi et l'autre. Établir des limites et respecter celles des autres sont des éléments essentiels au développement de relations saines. Il est tout à fait normal que tu n'aies pas les mêmes limites avec toutes les personnes qui t'entourent.

## Comment prendre soin de ses relations interpersonnelles?

- Créer des occasions pour passer du temps de qualité avec ces personnes
- Prendre le temps de les remercier de l'aide qu'elles vous apportent
- Leur offrir votre aide lorsque vous êtes disponible

**La réciprocité est importante en relation. Il est possible que certaines des personnes qui t'entourent demandent beaucoup et offrent peu. Avec le temps, ce type de relation peut avoir des impacts négatifs sur ton bien-être. Le nombre de personnes qui compose ton réseau de soutien n'est pas important : la qualité prévaut sur la quantité.**





# Pour pousser la réflexion

Suggestions de lectures et balados



## Les 5 langages de l'amour

### Balado

- *Sexe Oral*, épisode « Les 5 langages de l'amour », publié en 2021

### Lecture

- Gary Chapman, « Les 5 langages de l'amour », publié en 1992

## L'expression des émotions

### Balados

- *Génération Sidechick*, épisode « s'engager envers soi-même », publié en août 2021
- *Selon une étude*, épisode « #12 - La fonction des émotions », publié en avril 2022

### Lecture

- Russ Harris, « Le piège du bonheur », publié en 2021

## La gestion du stress

### Balados

- *Parle-moi de SANTÉ*, épisode « 28 - Le stress avec Catherine Raymond », publié en octobre 2021
- *Selon une étude*, épisode « #5 - Le stress », publié en janvier 2022
- *Sans filtre*, épisode « Sonia Lupien sur les effets du stress », publié en décembre 2020

### Lecture

- Sonia Lupien, « Par amour du stress », nouvelle édition publié en 2020

## Affirmations positives

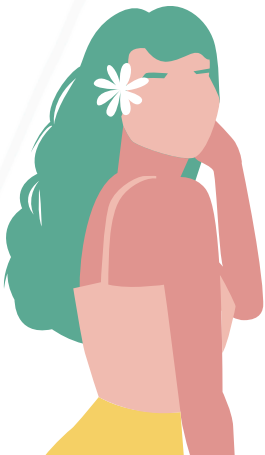
### Balado

- *Génération Sidechick*, épisode « It's time to feel good!! », publié en juillet 2022

## Les relations interpersonnelles

### Lectures

- Fletcher Peacock, « Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes », nouvelle édition publié en 2020
- India Desjardins, « Mister Big ou la glorification des amours toxiques », publié en 2021
- Sarah-Maude Beauchesne, « Les Fourchettes : une vingtaine complexe et sensuelle », publié en 2020



Psssst !

Voici le code QR du modèle de  
tableau d'idées de façons de  
prendre soin de soi!







# DEVENEZ MEMBRE DU CALACS DES RIVIÈRES

Le CALACS est un espace permettant aux personnes de la communauté de s'informer et de s'impliquer dans la lutte contre les violences à caractère sexuel et leurs multiples visages.

C'est collectivement, avec celles et ceux qui se sentent interpellés.es par la problématique de la violence sexuelle, que le CALACS porte sa mission.

L'implication des membres est au cœur de l'organisation. Elle permet d'entretenir la vitalité interne, en plus de contribuer aux orientations et au développement de l'organisme.

Le CALACS existe grâce à des membres qui appuient sa cause !



## DEVENIR MEMBRE C'EST:

- Appuyer symboliquement la mission du CALACS, adhérer à ses valeurs, faire partie d'un groupe qui participe au changement social.
- Avoir le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Recevoir mensuellement notre infolettre.
- Recevoir en primeur le journal Cent Issues deux fois par an.
- Avoir accès à différents ateliers ou café-rencontres réservés aux membres.
- La possibilité de s'impliquer activement comme militante dans un comité ou au sein du conseil des administratrices.

**Bienvenue !**



Pour être membre ou pour vous impliquer d'une autre façon, contactez-nous des façons suivantes :

@ [INFO@CALACSDSRIVIERES.CA](mailto:INFO@CALACSDSRIVIERES.CA)

 [CALACSDSRIVIERES.CA](http://CALACSDSRIVIERES.CA)

 450 375-3338

Scannez-moi pour suivre le CALACS sur ses différentes plateformes web!

