

# Mon arbre réseau

*Vous n'êtes pas seul!*

*Osez parler aux personnes de votre entourage pour vous donner un coup de main.*

Jetez un coup d'œil à vos sources énergivores et déterminez celles pour lesquelles vous souhaitez du soutien supplémentaire:

## Soutien pratique

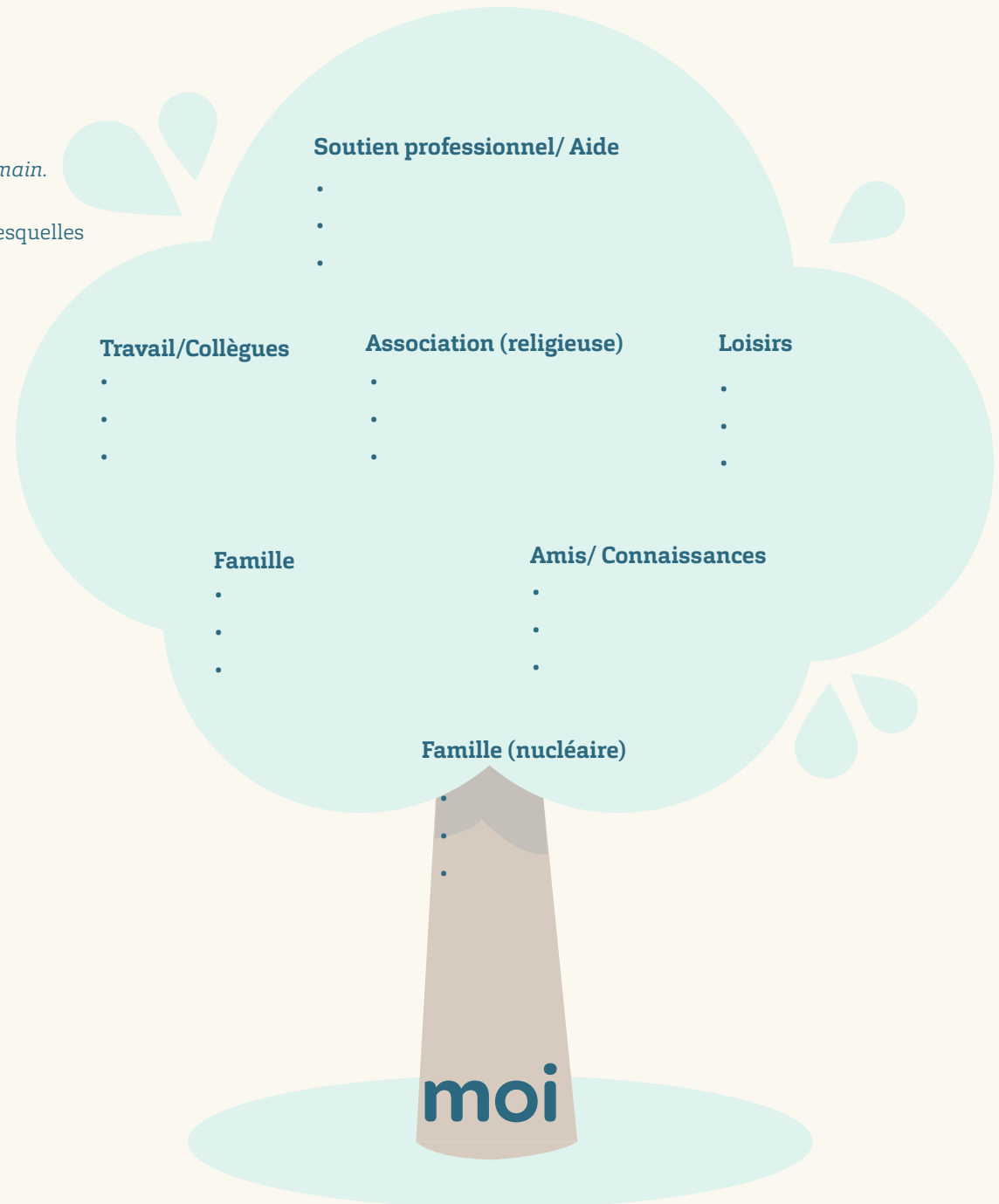
- Aider dans le ménage
- Garde d'enfants
- Faire des activités ensemble
- Transport
- Arranger les papiers / appeler les autorités
- Interprètes

## Soutien émotionnel

- Ventiler / parler à ❤️ ouvert
- Mettre l'accent sur l'émotion
- Se booster
- Se motiver
- Établir une connexion
- Garder une vue d'ensemble / porter un regard critique

## Soutien médical

- Physique
- Émotionnel / Mental / Psychologique
- Religieux
- Allocation
- Aide à domicile
- Reconnaissance des diagnostics



# Vos énergisants

## Qu'est-ce qui me rend tranquille?

(Pensez-y : Ceci me détend. Cela me rend heureux. C'est ce que j'aime faire,...)

- 
- 
- 

## Des signes d'un sentiment de bonheur

### Le bien-être émotionnel

- Penser de manière optimiste
- Faire preuve d'empathie
- (Sou)rire
- Apprécier les petites choses
- Désirer quelque chose de bien

### Le bien-être mental

- Capacité à bien se concentrer
- Penser de manière critique
- Être capable de lâcher prise
- Conserver la vue d'ensemble
- Être vigilant

### Le bien-être physique

- Être résilient
- Avoir de l'énergie
- Sensation de détente / absence de douleurs
- Se sentir bien reposé
- Garder les pieds sur terre

### Des changements dans votre comportement

- Être ouvert aux autres opinions
- Être actif
- Faire des blagues
- Entrer en contact avec les autres
- De bons résultats

## Quelles sont mes forces?

(Pensez-y : vos rôles, les choses que vous savez bien faire, les qualités personnelles,...)

- 
- 
- 

## Quelles situations ne posent pas de problèmes?

(Pensez-y : Ce sont mes priorités, je suis résilient dans ce cas,...)

- 
- 
- 

# Vos sources énergivores

## Qu'est-ce qui me rend stressé?

(Pensez-y : (pression ( de temps), actions/déclarations des personnes, restriction de la liberté)

- 
- 
- 

## Les signaux de stress

### Les plaintes d'ordre émotionnel

- Être anxieux ou en panique
- Pleurer rapidement
- Réagir rapidement irritable
- Avoir des sentiments d'agitation
- Avoir des pensées noires

### Les plaintes d'ordre mental

- La distraction
- Avoir des difficultés à se concentrer
- S'inquiéter
- Vite oublier
- Avoir une vigilance sans faille

## Quels sont mes pièges?

(Pensez-y : des frontières souvent dépassées, des facettes inférieures de vous-même,...)

- 
- 
- 

## Quelles sont les situations qui me posent des difficultés?

(Pensez-y : des processus d'adaptation difficiles, éviter la confrontation,...)

- 
- 
- 

