



Projet sur la santé mentale des immigrants et des réfugiés

En répondant à vos propres besoins, vous serez en meilleure santé et mieux en mesure de faire face au stress. Prenez connaissance du plan d'autogestion de la santé suivant et réfléchissez aux mesures que vous pouvez prendre pour répondre à vos besoins.

Plan d'autogestion de la santé	
Santé physique	Santé émotionnelle
<ul style="list-style-type: none">• Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier mécanique• Planifier les repas et acheter des aliments sains• Faire de l'exercice (marche, centre d'entraînement)	<ul style="list-style-type: none">• Écrire dans mon journal intime• Parler à un(e) ami(e)• Rendre visite à un membre de la famille• Me faire masser• Écouter de la musique
Vie spirituelle	Vie professionnelle
<ul style="list-style-type: none">• Assister à des conférences sur la spiritualité• Méditer• Recommencer mes lectures méditatives quotidiennes	<ul style="list-style-type: none">• Prendre une heure pour manger le midi• Prendre les pauses auxquelles j'ai droit• Parler à une ou un collègue lorsque la situation est tendue• Faire une marche et respirer de l'air frais sur l'heure du midi
Vie sociale	Autre
<ul style="list-style-type: none">• Sortir avec ma ou mon partenaire une fois par semaine• Voir mes amis régulièrement• Assister à un festival ou à une fête de quartier ou visiter un marché en plein air	<ul style="list-style-type: none">• Apprécier davantage la nature (p. ex., les oiseaux et les fleurs le jour, les étoiles et la solitude la nuit)• Me faire plaisir

Adapté de : O'Grady, C.P., et W.J.W. Skinner. Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.