





Faire le point sur mon bien-être



Section A






Encerle l'énoncé qui représente le mieux comment tu te sens actuellement. Ce sont des énoncés globaux qui répondent à deux questions :

1. Comment tu te sens en ce moment ?

 J'en arrache 1 pt	 C'est difficile 2 pt	 Ça pourrait aller mieux 3 pt	 Ça va bien 4 pt	 Je pète le feu ! 5 pt
---	--	--	---	---

Mon score moral : ____/5

2. Comment va ton niveau d'énergie ces temps-ci ?





 Mes batteries sont vides 1 pt	 Je suis souvent fatigué-e 2 pt	 J'y arrive mais ça ne peut pas durer 3 pt	 Ça va bien 4 pt	 Je pète le feu ! 5 pt
---	--	---	---	---

Mon score d'énergie : ____/5

Score global (moral + énergie) : _____ + _____ = _____ /10

Section B – Interprétation de ton score

Encerle ton score global (moral + énergie) dans le tableau et suis les gestes à prioriser

Score global /10	Zone	Ce que ça veut dire	Gestes à prioriser
2-4	 Attention requise	Tu vis une période difficile. C'est normal d'avoir besoin d'aide. Prendre soin de toi est une priorité.	Connexion humaine, gestion des émotions, sommeil. Envisage de consulter le PAE (voir bas de page).
5-6	 À surveiller	Tu tiens le coup, mais il y a des signaux à ne pas ignorer. Quelques ajustements peuvent faire une grande différence.	Identifie 1 ou 2 gestes que tu ne fais pas encore et intègre-les progressivement.
7-8	 Bonne forme	Tu vas bien! Continue ce que tu fais et remarque ce qui contribue à cet équilibre.	Maintiens tes habitudes et pense à partager ces gestes avec ton entourage.
9-10	 En pleine forme	Tu rayannes! Profites-en pour célébrer et pour être une source d'inspiration pour ton entourage.	Offre ton aide à ceux qui en ont besoin, car ça bonifie aussi ton propre bien-être!

Tu te retrouves en zone rouge ou tu as besoin de parler à quelqu'un ?



Téléphone
1-888-799-0303

Disponible 24h/7 jours
Confidentiel et gratuit



Courriel
Info@briopae.com



Mon PAE - Brio
<https://www.briopae.com/connexion-au-pae/>

Gestes pour ton moral

Coche les gestes que tu poses sur une base régulière

Connexion humaine

- Je complimente ou remercie une personne
- Je choisis de m'entourer de gens qui me font du bien
- Je rends service à d'autres personnes
- Je souris et fais sourire au moins une personne par jour
- Je parle à au moins une personne par jour (sujets non reliés au travail)

Gestion du stress

- J'utilise la respiration profonde pour me calmer
- J'arrive à rester dans le moment présent
- Je me garde informé(e) tout en limitant les médias négatifs
- Je sais appliquer des méthodes pour réduire mon stress
- Je prends au moins une pause anti-stress par jour

Gestion des émotions

- Je prends un moment par jour pour vérifier mon moral
- J'accepte de vivre des émotions difficiles sans me juger
- Quand je vis une émotion difficile, je cherche le besoin derrière
- Je parle de mes émotions et de mes difficultés
- J'ose demander du soutien lorsque mon moral va moins bien

Optimisme / Gratitude

- Je m'assure de rire à chaque jour
- Je prends le temps de célébrer mes bons coups
- À chaque jour, je nomme une chose positive qui m'arrive
- Je nomme 3 choses que j'apprécie dans ma vie chaque jour
- Je garde le focus sur les aspects positifs des situations difficiles

Habitudes de vie

Coche les gestes que tu poses sur une base régulière

Horaire équilibré

- J'ai des objectifs réalistes pour ma journée et j'y arrive
- Je limite mon temps d'écran pour varier mes activités de loisir
- J'ai une routine bien établie (tâches, loisir, socialisation)
- Je m'organise pour avoir le temps de faire des choses qui me ressourcent

Sommeil

- J'évite les écrans une heure avant de me coucher
- Je m'endors sans trop de difficulté
- Je me réveille reposé(e) le matin
- J'ai une routine de sommeil relativement stable
- Je me réveille moins d'une fois durant la nuit

Activité physique

- Lors d'une activité assise, je me lève au moins 1 fois/heure
- Je fais de l'activité physique (au moins 2h30 / semaine)
- Je privilégie un transport actif lorsque possible
- Je vais à l'extérieur au moins une fois par jour
- Je bouge un peu tous les jours (marche, danse, étirement...)

Alimentation

- J'ai une alimentation saine et équilibrée
- Je m'arrête au moins 20 minutes pour manger chaque repas
- Je mange majoritairement des aliments cuisinés maison
- J'ai une routine stable pour les repas et collations
- Je mange sans écran

Tu aimerais travailler sur des gestes pour améliorer/cultiver ton bien-être ?



Téléphone
1-888-799-0303

Disponible 24h/7 jours
Confidentiel et gratuit



Courriel
Info@briopae.com



Mon PAE - Brio
<https://www.briopae.com/connexion-au-pae/>