Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé RELATIONNELLE — FÉVRIER

« Le cœur est souvent le plus heureux lorsqu'il bat pour les autres. »

Homer Adams et Sarah Adams Johnson
(traduction libre)

Les faits :

- Notre cerveau est branché pour être en relation avec d'autres
- La relation saine est basée sur le respect des différences
- La communication est au cœur de la relation
- La relation authentique est source de santé

Indices que je réponds ou que je vis mal mes relations :

- Sentiment d'isolement
- Sentiment de ne pas être entendu ou mal compris
- Sentiment que l'autre est plus que moi
- Sentiment d'avoir peur d'être rejeté, ridiculisé si je donne mon opinion, mon point de vue

SASTIFACTION SANTÉ ÉMOTIONNELLE… sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ta vie active?

1 **5** **10**

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

_____
_____
_____
_____

TRUCS et CONSEILS POUR AMÉLIORER SES RELATIONS
Répondre à mes besoins sociaux (relationnels) :

- Se faire confiance, valoriser ses forces, laisser aller la gêne ou la honte
- Faire une activité mensuellement (cinéma, sport ou autre) avec une amie ou un ami
- Prendre 10 à 15 minutes/jour puis écouter une autre personne sans l'interrompre, être complètement disponible à l'autre pour ce temps-là
- Donner un compliment à quelqu'un quotidiennement
- Demander à quelqu'un de vous écouter