

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

INTRODUCTION : Cette feuille de travail a été créée par Plan de match et le Centre canadien de la santé mentale et du sport. Nous vous recommandons de la remplir en compagnie de votre conseiller ou conseillère de Plan de match, ou de votre conseiller en santé mentale. Cette feuille de travail a été créée par Plan de match et le Centre canadien de la santé mentale et du sport. Nous vous recommandons de la remplir en compagnie de votre conseiller ou conseillère de Plan de match, ou de votre conseiller en santé mentale. Être honnête envers soi-même est le premier pas vers la création d'un plan d'autogestion de la santé fiable.

IMPORTANT : Il ne s'agit pas d'un substitut au soutien en santé mentale. Si vous croyez avoir besoin de parler à un professionnel en santé mentale, n'attendez pas. Les athlètes admissibles à Plan de match reçoivent du soutien gratuit par l'entremise de Morneau Shepell — le numéro de téléphone au bas de cette page. Visitez mygameplan.ca pour en apprendre davantage ou demandez à votre conseiller ou votre conseillère, ou à quelqu'un de confiance pour savoir où trouver de l'aide.

SECTION A

MA MANIÈRE ACTUELLE DE M'ADAPTER

Examiner vos propres habitudes est un premier pas crucial dans la mise au point de votre plan d'autogestion de votre santé. Comment réagissez-vous généralement face aux aléas de la vie? Êtes-vous en mesure de cerner les moments où vous avez besoin d'une pause?

Lorsqu'on fait face à des obstacles, nous pouvons employer des stratégies d'adaptation positives ou négatives. Vous trouverez des exemples de chacune ci-dessous. *Quelles stratégies employez-vous?*

Autogestion de la santé est l'habitude que l'on a de prendre activement des mesures pour assurer et améliorer notre propre santé et notre bien-être grâce à l'organisation de notre mode de vie et aux choix que l'on fait quotidiennement. Cette pratique va au-delà de nos besoins physiques de base. On doit tenir compte de nos bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et scolaire; tous des sujets intégrés aux cinq éléments de Plan de match.

STRATÉGIES D'ADAPTATION POSITIVE	STRATÉGIES D'ADAPTATION NÉGATIVES
<ul style="list-style-type: none">• Respirer profondément	<ul style="list-style-type: none">• Crier/agir avec agressivité
<ul style="list-style-type: none">• S'étirer	<ul style="list-style-type: none">• S'entraîner davantage
<ul style="list-style-type: none">• Méditer	<ul style="list-style-type: none">• Se suralimenter/sauter des repas
<ul style="list-style-type: none">• Écouter de la musique	<ul style="list-style-type: none">• Boire de l'alcool
<ul style="list-style-type: none">• Marcher	<ul style="list-style-type: none">• Procrastiner
<ul style="list-style-type: none">• Lire	<ul style="list-style-type: none">• Naviguer sur les médias sociaux
<ul style="list-style-type: none">• Prendre un bain	<ul style="list-style-type: none">• Éviter la situation/la personne
<ul style="list-style-type: none">• Socialiser avec des amis	<ul style="list-style-type: none">• Se ronger les ongles
<ul style="list-style-type: none">• Faire un loisir	<ul style="list-style-type: none">• Prendre de la drogue ou fumer
<ul style="list-style-type: none">• Se rendre dans la nature	<ul style="list-style-type: none">• S'isoler de ses amis/de sa famille
<ul style="list-style-type: none">• Autre : _____	<ul style="list-style-type: none">• Autre : _____

The 24h Morneau Shepell mental health hotline 1-844-240-2990

Adapté du Homewood Health (2016) Self Care Starter Kit et du matériel mis au point par la Graduate School of Social Work de l'Université de Houston, Reiser & Butler (N.D.).

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

Avez-vous besoin d'inspiration pour vos activités d'autogestion de la santé? En voici une courte liste. Lesquelles vous attirent le plus? Y a-t-il des activités que vous aimez faire qui ne figurent pas sur cette liste?

Faire une liste de gratitude
Écouter de la musique
Faire du yoga
Faire une sieste
Voir des amis

Danser, chanter, jouer d'un instrument
Créer de l'art
Méditer
Marcher dans les rues ou en nature
Jouer avec mon animal de compagnie

Cuisiner
Lire/écouter quelque chose de drôle
Poser un geste de bonté au hasard
Respirer profondément
Passer du temps en famille

SECTION B

MES BESOINS EN MATIÈRE D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Nous faisons tous face à des épreuves uniques et les besoins de chacun en matière d'autogestion de la santé le sont tout autant.

Prenez un moment pour tenir compte de vos priorités (*ce à quoi vous aspirez dans le sport et dans la vie*) et de vos besoins dans la vie de tous les jours (besoins quotidiens en matière d'autogestion de la santé), versus vos priorités et vos besoins en cas de crise (besoins urgents en matière d'autogestion de votre santé). N'oubliez pas que l'autogestion de la santé s'étend au-delà de vos besoins physiologiques de bases. Pensez à votre bien-être psychologique, émotionnel, spirituel, social, financier et éducatif.

AUTOGESTION DE LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

	CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT :	PRATIQUES À ESSAYER :
Esprit (p. ex. : éviter les appareils électroniques, tenir un journal, faire un budget, créer une liste de choses à faire, demander l'aide d'un conseiller, travailler sa préparation mentale, faire son lit tous les matins)		
Corps (p. ex. : manger des repas santé de manière régulière, avoir une bonne hygiène de sommeil, aller chez le médecin/physiothérapeute régulièrement, s'étirer après l'entraînement/une compétition, faire de l'entraînement transversal, avoir une bonne hydratation)		
Émotions (p. ex. : célébrer mes « victoires », faire des affirmations positives, éviter les médias sociaux, reconnaître ses émotions à l'aide d'un journal, faire des activités qui procurent de la joie)		

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

	CE QUE JE FAIS ACTUELLEMENT :	PRATIQUES À ESSAYER :
SOCIAL/HUMEUR (p. ex. : passer du temps en famille, demander le soutien de la famille/des amis, entretenir des relations en dehors du sport, faire un suivi régulier auprès d'un coéquipier ou de l'entraîneur)		
ÉCOLE (p. ex. : faire un horaire d'études, utiliser un calendrier, faire les travaux d'école dans un endroit calme, prendre des pauses mentales, étudier en groupe, participer à la communauté étudiante, demander de l'aide supplémentaire aux enseignants)		
SPORT/COMPÉTITION (p. ex. : repas d'avant compétition, visualisation du succès, écouter de la musique entraînante, faire une sieste, passer du temps seul(e), passer du temps avec des coéquipiers, réviser ses stratégies de compétition)		

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

AUTOGESTION DE LA SANTÉ EN ÉTAT D'URGENCE

Lorsque vous faites face à une situation de crise, vous n'aurez sans doute pas le temps de vous créer une stratégie d'adaptation. Prenez le temps de prévoir un plan qui sera prêt lorsque vous en aurez besoin. Remplissez le tableau ci-dessous pour cibler vos besoins uniques en matière d'autogestion de la santé en situation de détresse.

SIGNES PRÉCURSEURS : Quel genre de pensées, d'émotions et de comportements indiquent que vous êtes en détresse?	
---	--

OUTILS D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ	BÉNÉFIQUES (À FAIRE)	NUISIBLE (À NE PAS FAIRE)
Relaxation/rester calme Quelles activités vous aident à relaxer? Quelles activités vous irritent ou vous contrarient?		
Dialogue intérieur Un dialogue intérieur bénéfique : « Je suis capable. »/« Je peux le faire. » Un dialogue nuisible : « Je ne peux pas gérer cette situation. »/« Je mérite ce qui m'arrive. »		
Soutien social Vers qui pouvez-vous vous tourner pour obtenir de l'aide? Y a-t-il des gens que vous devriez éviter en période de détresse?		
Humeur/émotions Quelles activités améliorent votre humeur (p. ex. : écouter le spectacle d'un comédien)? Que devriez-vous éviter de faire lorsque vous avez le moral bas (p. ex. : rester au lit, faire la fête)?		

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by | Parrainé par
Deloitte.

SECTION C

MON PLAN D'AUTOGESTION DE MA SANTÉ

Lorsque vous aurez créé votre plan d'autogestion de votre santé, consultez-le régulièrement. Forgez de bonnes habitudes prend du temps — ajouter l'autogestion de votre santé à votre calendrier au même titre que vous y priorisez les entraînements, les compétitions et le conditionnement physique. Engagez-vous à pratiquer votre routine d'autogestion le plus souvent possible — vous le méritez. practice your self-care routine as often as possible – you're worth it.

Mon plan quotidien d'autogestion de la santé					
ÉNUMÉREZ LES PRATIQUES À PRÉCONISER POUR CHAQUE CATÉGORIE.					
ESPRIT	CORPS	ÉMOTIONS	SOCIAL/HUMEUR	ÉCOLE	SPORT
MES TROIS MEILLEURES STRATÉGIES D'ADAPTATION					
1.		2.		3.	
EN SITUATION DE CRISE					
BÉNÉFIQUE (À FAIRE)			NUISIBLE (À NE PAS FAIRE)		
MA PERSONNE-RESSOURCE :					

PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



GAME PLAN
PLAN DE MATCH
Powered by / Parrainé par
Deloitte.

REMARQUES