

*Ce volume de *Mon Journal* présente les thèmes de soins personnels et d'estime de soi.



TABLE DES MATIÈRES

Clique sur un titre pour lire l'article.

Les quatre accords toltèques	p. 1
Découvre tes valeurs**	p. 2
5 raisons d'écouter de la musique chaque jour** ...	p. 2
Le vrai bonheur**	p. 3
S'occuper de soi-même**	p. 4
Comment mange-t-on un éléphant?**	p. 4
Éviter l'épuisement émotionnel**	p. 5
Discipline ou motivation?***	p. 6

Tu peux imprimer ce journal si tu le désires.



Les quatre accords toltèques

Voici un résumé du petit livre *Les quatre accords toltèques* écrit par Don Miguel Ruiz.

Le terme *tolteque* identifie la culture toltèque développée par le peuple précolombien du Mexique.

Ce livre défend la liberté de nos croyances personnelles et traite des accords faits avec nous-mêmes et avec d'autres. Parfois, ces croyances et ces accords créent du malheur et des limites dans notre vie.

Les quatre accords toltèques ouvrent les portes sur une reconnexion avec nous-mêmes.

Visionne la vidéo en cliquant sur le lien suivant :
<https://www.youtube.com/watch?v=i5xBxMC4JEY>

Ensuite, complète l'activité qui t'aidera à expliquer les quatre accords dans tes propres mots.

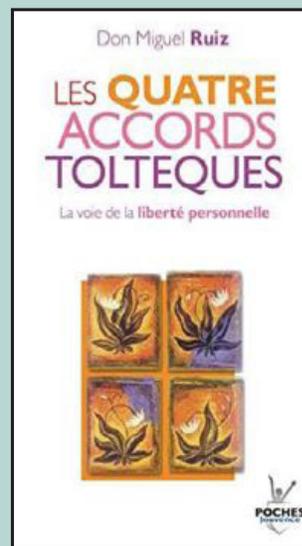


Tu veux t'exercer?
Clique ici pour les activités.



Les quatre accords :

1. Que votre parole soit impeccable
2. Ne réagissez à rien de façon personnelle
3. Ne faites aucune supposition
4. Faites toujours de votre mieux



Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe. Le nombre d'étoiles (*) indique le niveau de difficulté en lecture dans les articles et le niveau de difficulté des tâches.



Découvre tes valeurs**

Tes valeurs ont un impact sur les décisions que tu prends dans ta vie. Il est donc important de découvrir tes propres valeurs et comment les appliquer à ta propre vie.



Qu'est-ce qu'une valeur?

Une valeur est un ensemble de croyances personnelles et de qualités qui sont importantes pour toi. Lorsque tu vis conformément à tes valeurs, tes actions et tes comportements externes correspondent aux qualités internes les plus importantes pour toi.

Les valeurs sont-elles importantes?

Oui! Les valeurs personnelles sont comme une boussole interne qui guide ta direction dans la vie. Il est important de connaître ses valeurs et de les utiliser pour prendre des décisions clés.

Penses-y de cette façon : ne pas connaître tes valeurs est l'équivalent d'acheter une paire de pantalons les yeux fermés. Sans doute, tu n'auras pas ce que tu voulais : ce pantalon pourrait être de la mauvaise taille, avoir un style épouvantable ou être d'une couleur absurde, etc.

Connais-tu tes valeurs?

Traduis-tu tes valeurs en actions concrètes?



5 raisons d'écouter de la musique chaque jour**

Des études démontrent que la musique peut :

- améliorer l'humeur
- lutter contre la dépression
- améliorer le flux sanguin
- soulager la douleur
- diminuer le stress



Voici cinq autres raisons d'écouter de la musique chaque jour. La musique :

1. **Renforce l'apprentissage et la mémoire** : Elle aide à apprendre et à récupérer des informations plus efficacement.
2. **Aide à mieux dormir** : Elle aide à passer une bonne nuit de sommeil (surtout la musique classique ou de méditation).
3. **Réduit le stress et la dépression** : Elle aide à réduire les niveaux de cortisol, donc les effets du stress.

4. **Élève ton humeur** : Elle libère de la dopamine qui augmente les sentiments de bonheur et de joie.
5. **Améliore l'endurance et la tolérance pendant l'exercice** : Elle donne la capacité et la tolérance pour pousser plus fort et aller de l'avant.



Tu veux t'exercer?
[Clique ici pour les activités.](#)

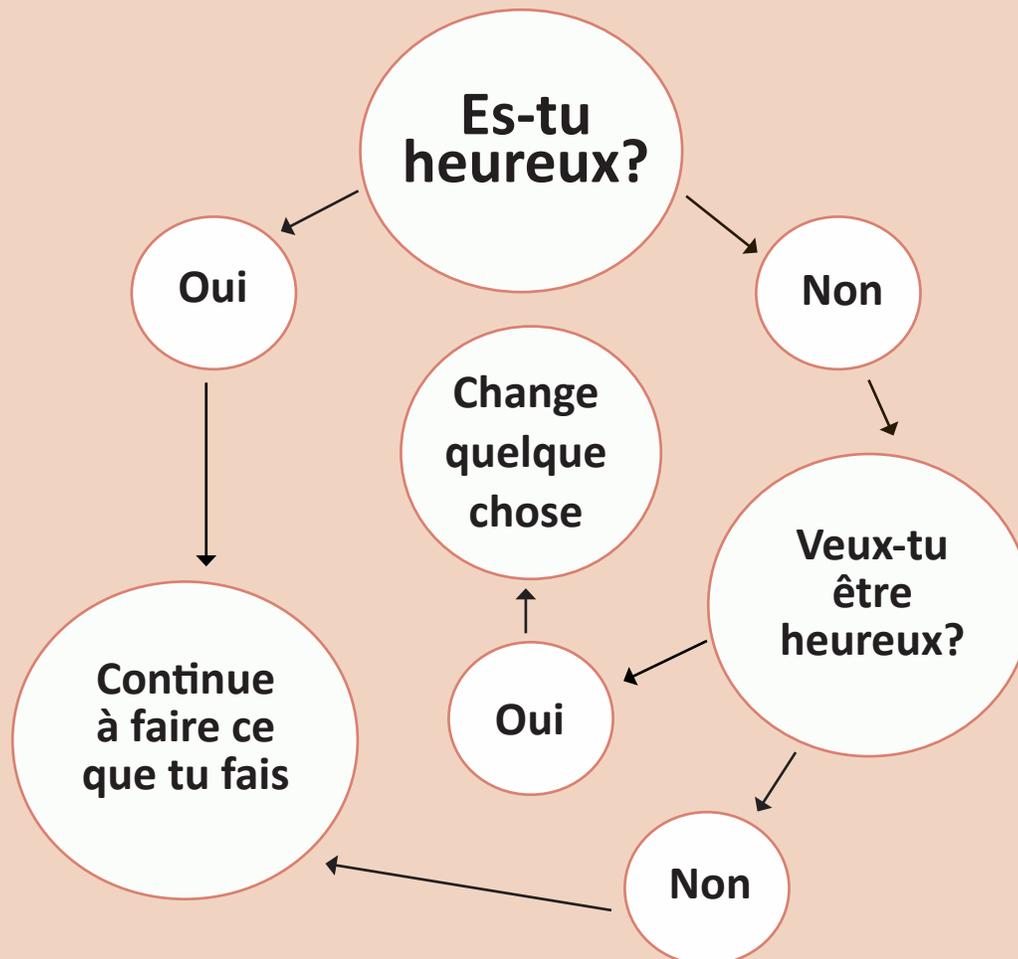




Le vrai bonheur**

Le vrai bonheur n'est pas quelque chose que l'on possède. C'est surtout ce que l'on fait avec ce que la vie nous donne.

Plus certaines personnes essaient d'être heureuses, plus elles deviennent malheureuses. Pourquoi? Quand on n'est pas heureux, il est essentiel de s'arrêter et d'apprécier les bonnes choses dans sa vie. Alors, selon toi, connais-tu le vrai bonheur?



Pour d'autres textes, clique sur [Mon Journal interactif, volume 87.](#)

S'occuper de soi-même**



Quand la vie devient occupée, on oublie trop souvent la personne la plus importante : soi-même!

Veiller à son propre bien-être est crucial pour vivre une vie heureuse et saine. Prendre soin de soi-même n'est pas du tout égoïste. Au contraire, cela aide à être productif, à prendre soin des autres et à prévenir à l'épuisement professionnel (*burn-out*).

Chaque personne a des besoins dans les sept domaines suivants : physiques, psychologiques, émotionnels, sociaux, spirituels, financiers et professionnels. Pour chacun de ces besoins, demande-toi ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour toi-même. Une façon facile de commencer à réfléchir est de dresser un plan de soins pour aider à naviguer les moments stressants.

Voici des suggestions pour t'aider à dresser ton plan de soins.

- Adapte ton plan aux sept domaines de besoins cités.
- Exerce-toi souvent à réfléchir aux stratégies positives et négatives que tu utilises quand tu ressens du stress.
- Parmi les sept domaines de besoins, détermine les comportements que tu pourrais améliorer en faisant l'activité d'évaluation qui suit.

Évalue tes comportements

1. Quelles stratégies positives utilises-tu dans des moments difficiles? Par exemple, méditer.
2. Quelles stratégies négatives utilises-tu dans les moments difficiles? Par exemple, crier.
3. À côté de chaque stratégie négative, inscris une stratégie positive qui pourrait remplacer le comportement négatif. Par exemple, au lieu de crier, prendre de grandes respirations pour demeurer calme.

Quand tu auras créé ton plan de soins, examine-le régulièrement! N'oublie pas, former de nouvelles habitudes prend du temps. Les experts disent même que cela peut prendre de 21 à 30 jours. Ne te décourage pas!



Tu veux t'exercer?
Clique ici pour les activités.



Comment mange-t-on un éléphant? **

As-tu déjà entendu l'expression «On mange un éléphant une bouchée à la fois»?

Pense à cette expression la prochaine fois que tu fais face à une tâche qui te paraît écrasante. Ou peut-être est-ce un objectif qui te semble impossible à atteindre?

Manger un éléphant en une bouchée, c'est impossible, tout comme certaines tâches semblent impossibles à accomplir. Alors... il faut s'y prendre petit à petit pour ne pas perdre sa motivation. Il faut découper la tâche ou l'objectif en petits morceaux. L'important, c'est de ne pas abandonner et d'avancer à son propre rythme.

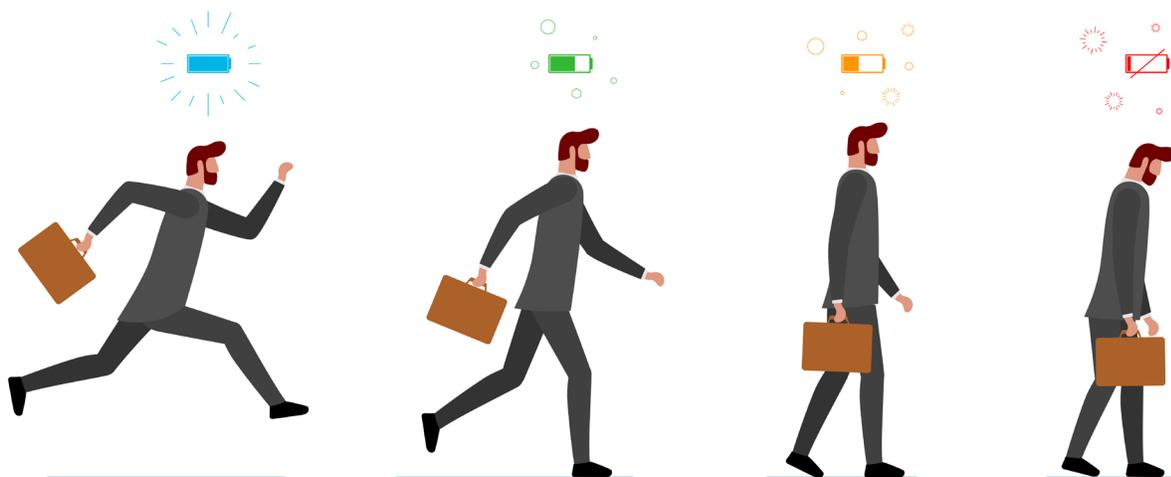
Si tu veux y arriver plus facilement et avec moins de stress, la patience est la clé!



Tu veux t'exercer?
Clique ici pour les activités.



Éviter l'épuisement émotionnel**



La vie est remplie de hauts et de bas. Parfois, elle nous joue des tours et on ne sait jamais à quoi s'attendre.

Comme le corps humain a besoin de nourriture pour vivre, l'esprit a également besoin d'être nourri. Ceci évite d'être vide émotionnellement.

Lorsque le stress est mal géré, les effets se manifestent trop souvent de manière visible. Et le stress mal géré durant trop de temps peut mener à l'épuisement physique ou émotionnel.

Voici certains signes d'épuisement émotionnel :

- le désespoir
- la colère
- des larmes
- l'insomnie
- l'absence de motivation
- la fatigue
- des douleurs chroniques

Voici quelques stratégies pour éviter l'épuisement émotionnel.

<p>Faire de l'exercice physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prendre une marche • faire du yoga • jouer un sport • danser
<p>Se détendre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prendre un bain avec du sel Epson • faire des étirements • appliquer un coussin chauffant ou une couverture chauffante sur les muscles contractés
<p>Gérer le stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • faire des exercices de respiration • méditer • écrire dans un journal • parler à quelqu'un • exprimer ses émotions



Discipline ou motivation?***



Te reconnais-tu dans cette phrase «J'ai besoin de me motiver à faire de l'exercice»?

La discipline et la motivation sont essentielles pour atteindre n'importe quel objectif, mais chacune d'une manière différente.

La motivation

- La motivation demande «Pourquoi dois-je le faire?»
- La motivation te pousse à agir.
- La motivation n'est pas permanente.

La discipline

- La discipline demande «Qu'est-ce que je dois faire?»
- La discipline est la capacité de corriger ton comportement.
- La discipline t'aide à faire le bon choix au bon moment, même si tu veux faire autre chose.

Mieux vaut cultiver la discipline, n'est-ce pas?

Conseils pour améliorer ta discipline

1. **Définir tes priorités** : Accomplir tes tâches les plus importantes avant de passer à autre chose.
2. **Pratiquer de bonnes habitudes** : Les bonnes habitudes servent à établir une routine et assurer l'ordre et l'efficacité. Elles nous permettent d'économiser notre énergie, car elles sont automatiques et nécessitent peu de force physique et mentale.
3. **Établir une routine** : Une routine quotidienne peut nous aider à adopter des habitudes saines, à réduire notre niveau de stress et à être organisé.
4. **Prendre des pauses** : Il est bon de prendre des pauses durant la journée pour reprendre le travail avec énergie et concentration.

Suivez-nous!



Site Web : www.centrefora.com



www.facebook.com/centrefora.on.ca



www.twitter.com/Centre_FORA

Rédaction : Sophie Lemieux
 Conception graphique : Centre FORA
 Information : 705 524-3672, 1 888 814-4422 ou info@centrefora.on.ca
Mon Journal est produit trois fois par année. (www.centrefora.com)

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.

Dépôt légal — 2^e trimestre 2019 ISSN-1192-4020
 Bibliothèque et Archives Canada — Bibliothèque nationale du Québec



Le Centre FORA remercie le ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences pour son aide financière.
 Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.