

### Activité 5-4 : Plan d'autogestion de la santé

Songez à la façon dont vous pouvez répondre à vos besoins. Vous trouverez ci-dessous un exemple de plan d'autogestion de la santé.

PLAN BIOPSYCHOSOCIAL-SPIRITUEL D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ	
Santé physique	Santé émotionnelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• recommencer à marcher tous les jours</li><li>• recommencer à faire de l'exercice (30 minutes à faible intensité pour commencer puis, lorsque je serai prête, 45 minutes à haute intensité et séances de musculation)</li><li>• garer ma voiture plus loin des entrées et parcourir la distance qui reste à pied</li><li>• prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs</li><li>• acheter des aliments sains que j'aime et recommencer à manger sainement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• assister aux séances de groupes de soutien pour les familles avec mon mari afin de mieux composer avec la maladie de Kevin</li><li>• recommencer à jardiner</li><li>• établir des limites pour Kevin (p. ex, m'exercer à dire non, lui permettre de faire des erreurs)</li><li>• parler à mon mari de ce qui me stresse au lieu de prendre un verre après le travail</li><li>• continuer à assister aux séances organisées par Alanon et la MDAO pour les familles</li><li>• tous les jours, prévoir du temps pour lire, jardiner ou écrire dans mon journal intime</li></ul>
Vie sociale	Vie spirituelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• aller manger au restaurant avec mon mari au moins une fois par semaine</li><li>• recommencer à jouer aux cartes le vendredi soir avec nos bons amis, Marthe et Henri</li><li>• aller au restaurant ou faire du magasinage avec ma meilleure amie, Suzanne, au moins une fois par semaine</li><li>• recommencer les sorties familiales le dimanche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• suivre un cours de méditation</li><li>• apprécier davantage la nature (p. ex., les oiseaux et les fleurs le jour, les étoiles et la solitude la nuit)</li><li>• recommencer à lire des livres sur le bouddhisme et la sérénité</li><li>• faire du yoga tous les matins lorsque c'est calme dans la maison</li><li>• recommencer mes lectures méditatives quotidiennes</li></ul>

Écrivez ci-dessous les mesures que vous prendrez pour répondre à vos besoins.

PLAN BIOPSYCHOSOCIAL-SPIRITUEL D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

Santé physique	Santé émotionnelle
Vie sociale	Vie spirituelle

Si un aspect de votre plan d'autogestion de la santé est peu ou pas développé, demandez-vous s'il s'agit d'un aspect de votre vie auquel vous devriez attacher plus d'importance. Par exemple, si vous étiez une personne énergique et active et que, dans votre registre des répercussions sur la personne (chapitre 4) vous avez écrit que vous êtes trop occupé pour faire de l'exercice et vous sentez constamment déprimé et fatigué, vous devriez vous concentrer sur cet aspect de votre santé et de votre bien-être.