

Comment ca va aujourd'hui?

Je me sens bien

1 😄 Je me sens très bien, c'est une journée très agréable

2 😊 Je me sens bien, pendant la journée, je suis parfois distrait par des émotions désagréables.

3 😐 Souvent de bonne humeur. je me sens régulièrement préoccupé mais je sais me changer les idées.

Je me sens moyen

4 😞 Aujourd'hui, je n'ai pas passé une très bonne journée. J'ai réussi à l'affronter mais c'était dur.

5 😓 Mes soucis ont un impact sur ce que je sais faire habituellement, mon quotidien me paraît plus difficile à gérer.

6 😫 J'éprouve peu de plaisir, j'évite de voir des gens, ou de me mettre en action. J'ai du mal à me concentrer.

Je me sens mal

7 😓 Mon sommeil et mon appétit sont très perturbés. Je n'ai plus d'intérêt pour ce que j'aime faire d'habitude.

8 😞 Je me sens faible, j'ai tout le temps envie de pleurer et je n'arrive à rien faire.

9 😱 Je n'ai plus aucun espoir, je ne vois aucune solution.

Je me sens

Ce que je peux faire

Je me sens bien

- Fluctuation normale de l'humeur
- Sommeil normal
- Bien être physique / énergie
- Actif socialement

- Profiter !
- Trouver et garder un réseau de soutien
- Adopter de habitudes de vie saines

Je me sens moyen

- Nervosité/irritabilité
- Tristesse/fatigue
- Tensions musculaires
- Maux de tête/ventre
- Activité sociale décroissante

- Reconnaître ses limites
- Faire de choses qui détendent
- Utiliser des stratégies d'adaptation saines
- Cerner et réduire les causes du stress

Je me sens mal

- Anxiété/ colère
- tristesse envahissante
- Sommeil agité
- Epuisement/maux/douleurs
- Evitement, isolement

- Parler de ses difficultés à quelqu'un de confiance/demander de l'aide à un professionnel
- Maintenir le contact avec ses proches

très mal

- Abattement /état dépressif
- Idées suicidaires
- Retrait social/incapacité

- Appeler le 3114, le Samu
- Demandez de l'aide et du soutien à son entourage