



Mon mieux-être
toute l'année!

12 mois
pour prendre
soin de soi

Calendrier
1^{er} février 2021
au 31 janvier 2022

10^e anniversaire
de la Journée du mieux-être
des Premières Nations



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Chargée de projet

Bianca Giroux, CSSSPNQL

Collaborateurs

Richard Gray, CSSSPNQL
Waseskon Awashish, CSSSPNQL
Valérie Vennes, CSSSPNQL
Étienne Dorval, CSSSPNQL
Geneviève Jacques-Gingras, CSSSPNQL
Patricia Mathias, CSSSPNQL
Maude Ostiguy-Lauzon, CSSSPNQL
Virginie Aspirot-Buron, CSSSPNQL
Cheryl Tenasco-Whiteduck, CSSSPNQL
Frédérique Paradis, CSSSPNQL

Révision linguistique

Chantale Picard, CSSSPNQL

Graphisme et illustrations

Patricia Carignan

Tous droits réservés à la CSSSPNQL.

Ce document est accessible en version électronique, en français et en anglais, au cssspnql.com. Toute reproduction, totale ou partielle, est interdite, sauf pour un usage personnel et non commercial. Pour obtenir un exemplaire, veuillez adresser une demande à la CSSSPNQL aux coordonnées ci-dessous :

Courrier

Commission de la santé et des services sociaux
des Premières Nations du Québec et du Labrador
250, place Chef-Michel-Laveau, bureau 102
Wendake (Québec) G0A 4V0

Courriel

info@cssspnql.com

ISBN version imprimée : 978-1-77315-318-6

ISBN version Web : 978-1-77315-316-2

© CSSSPNQL 2020

Chaque année, le 1^{er} février, la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) souligne la journée du mieux-être des Premières Nations dans le but de sensibiliser toute la population des Premières Nations au mieux-être individuel et collectif. Cette journée a été décrétée en 2011 par les chefs de l'Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador (APNQL), à la suite de la tenue d'un grand Sommet sur les dépendances.

En lien avec le thème de l'édition 2021, « Mon mieux-être toute l'année », en plus de souligner le 10^e anniversaire de la Journée du mieux-être des Premières Nations, la CSSSPNQL a conçu un calendrier individuel de 12 mois, débutant le 1^{er} février 2021 et prenant fin le 31 janvier 2022. Plus qu'un simple calendrier servant d'agenda et d'aide-mémoire pour les dates importantes, celui-ci te permettra d'identifier des objectifs à atteindre durant l'année pour favoriser un équilibre dans les quatre éléments de la roue de la médecine, soit le mental, le physique, l'émotionnel et le spirituel, dans une perspective d'amélioration de ton mieux-être personnel.



Cet outil est conçu pour ton mieux-être !
Sois créatif et utilise-le à ta façon !

Avant de commencer...

Les sept enseignements sacrés

Les valeurs traditionnelles des Premières Nations de respect et de partage sont les fondements du mode de vie et ils sont issus des sept enseignements sacrés. Les enseignements honorent les qualités de base d'une vie saine et remplie.

Les sept enseignements sacrés sont représentés par des animaux qui incarnent un enseignement particulier. Le monde animal enseigne aux humains comment la vie est liée à la terre, ainsi que le respect pour toute forme de vie.

Tout au long de la prochaine année, garde en tête ces enseignements et n'hésite pas à t'en inspirer au quotidien.



Amour

L'aigle est l'oiseau qui vole le plus haut. L'amour véritable est lié au Créateur. L'amour donné au Créateur s'exprime d'abord par l'amour de soi, puis par l'amour des autres.



Honnêteté

La corneille nous rappelle d'être honnêtes envers le Créateur et envers les autres. L'honnêteté se manifeste lorsque nous tenons les promesses faites au Créateur, à soi-même et aux autres.

Respect

L'orignal nous enseigne à respecter toutes les formes de vie. Pour être respectés, il faut montrer du respect à ceux qui nous entourent.



Sagesse

Le castor nous enseigne que les collectivités sont bâties à partir des dons que chacun a reçus du Créateur. Aie la sagesse d'utiliser ces dons comme moyens de créer des collectivités en santé et en paix.



Courage

L'ours peut être doux et féroce. Il nous enseigne à avoir la force mentale et morale de faire ce qui est juste et bien, même si les conséquences peuvent être difficiles à accepter.



Humilité

La reconnaissance du pouvoir supérieur du Créateur est considérée comme la véritable humilité. Penser aux autres avant soi-même est une forme d'humilité. Le loup enseigne cette leçon. Il baisse la tête en présence des autres et il ne prend pas de nourriture avant qu'elle ne soit partagée avec la meute. Le loup n'est pas arrogant et il respecte sa collectivité.



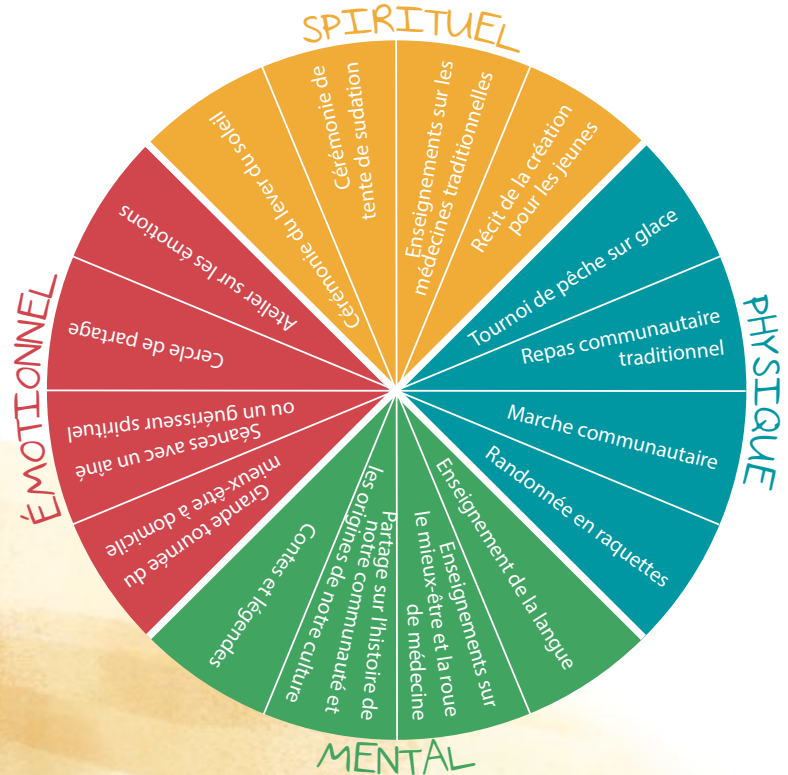
Vérité

La tortue était présente lorsque le Créateur a créé l'homme et lui a transmis les sept enseignements sacrés. C'est elle qui devait veiller à ce que les lois ne soient pas perdues ou oubliées. Connaître la vérité c'est apprendre, comprendre et respecter ces enseignements. Dis la vérité. Ne te trompe pas et ne trompe pas les autres.

Les sphères du mieux-être

Chez les Premières Nations, le mieux-être correspond à une recherche d'équilibre entre les dimensions spirituelle, émotionnelle, physique et mentale, qui sont représentées par la roue de médecine.

Selon ce concept, le mieux-être est un cheminement, une progression constante vers un état positif et équilibré qui vise la santé globale. Il s'agit d'un tout enraciné dans la culture et les valeurs, où chaque sphère est importante et joue un rôle.



Applications à télécharger

Il peut être très difficile d'atteindre nos objectifs et de garder le cap sur nos bonnes habitudes, surtout sur une longue période. Voici quelques suggestions d'applications gratuites à télécharger afin de noter tes objectifs et d'avoir un portrait détaillé à la fin de votre mois.



Exercice physique

Course

- Nike Run
- RunKeeper

Compteur de pas

- Tracker de pas et podomètre
- GoogleFit



Saines habitudes

Hydratation

- Rappel pour boire de l'eau

Concentration

- FocusKeeper



Relaxation / détente

Méditation

- Calm
- Headspace
- Petit BamBou

Respiration

- Respirelax



Consommation de substances

- Breaking Free
- BoosterBuddy
- Arud
- Stop-Cannabis
- Stop-Alcool
- AlcoholAddiction



Budget

- Buddy
- SplitWise



Santé mentale

Anxiété

- MindShift CBT - Anxiety Canada
- Ismart

Dépression, anxiété, troubles alimentaires

- MoodPath

Gestion d'attaques de panique

- Rootd

Bilan de la dernière année

Avant d'entamer les prochains 12 mois, fais une petite rétrospective personnelle de la dernière année en te posant les questions suivantes :

- Quels ont été mes meilleurs succès ?
- Qui a été là pour moi cette année ?
- Qu'ai-je appris ?
- Quels ont été mes bons coups et mes moins bons coups ?
- Quels sont mes plus grands défis sur le plan personnel ?
- Quelles sont les choses que j'aurais aimé faire, mais que je n'ai pas faites ? Pourquoi ?
- Ai-je toujours agi selon mes convictions et mes valeurs personnelles ?
- Y a-t-il des choses qui m'ont nuit lors de la dernière année ?

À la lumière de cette réflexion, réponds à ces quatre questions en tentant de te concentrer sur le positif et non sur le négatif. Vois ce bilan comme une occasion d'identifier des pistes d'action constructives et bénéfiques qui t'aideront à mieux prendre soin de toi au cours de l'année à venir.

Que devrais-tu arrêter ?

Que devrais-tu commencer ?

Que devrais-tu continuer ?

Que devrais-tu améliorer ?



Objectifs pour l'année du mieux-être 2021-2022

À partir des réponses indiquées à la page précédente, fixe-toi quatre objectifs personnels (sur les plans mental, émotionnel, physique et spirituel) que tu souhaites atteindre :

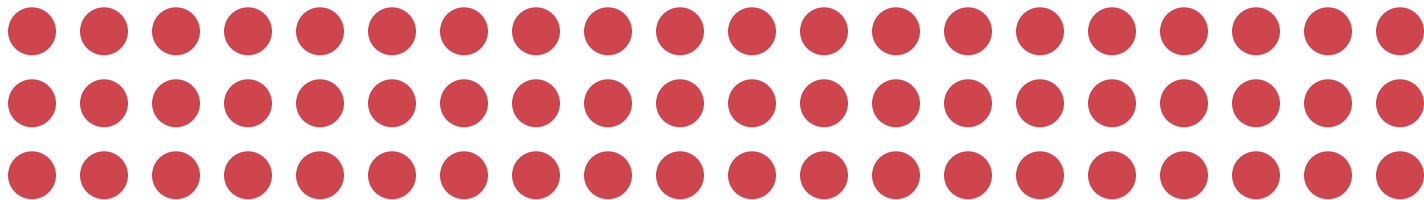
Mental

Émotionnel

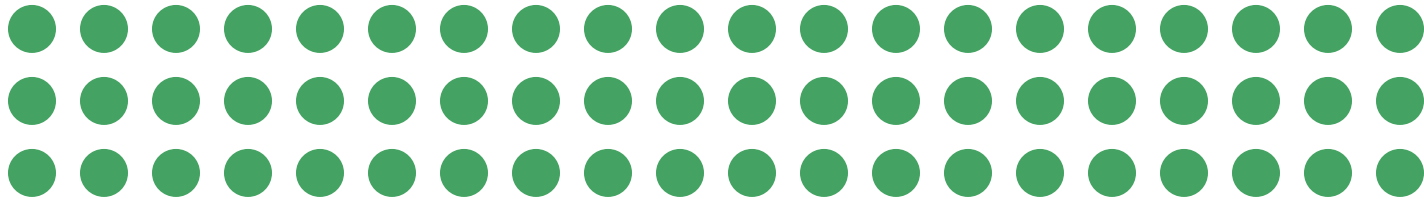
Physique

Spirituel

Mental



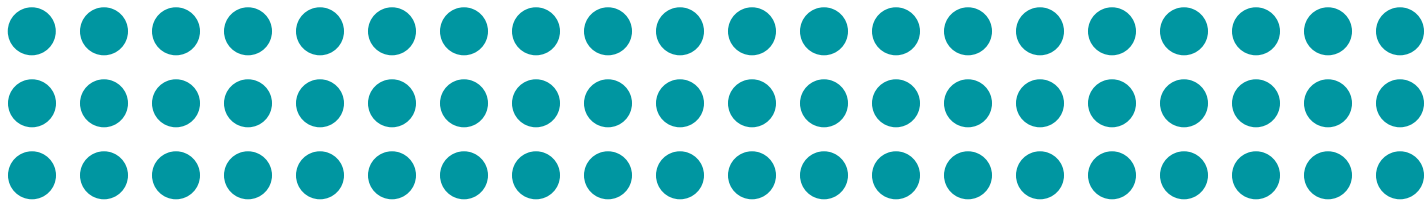
Émotionnel



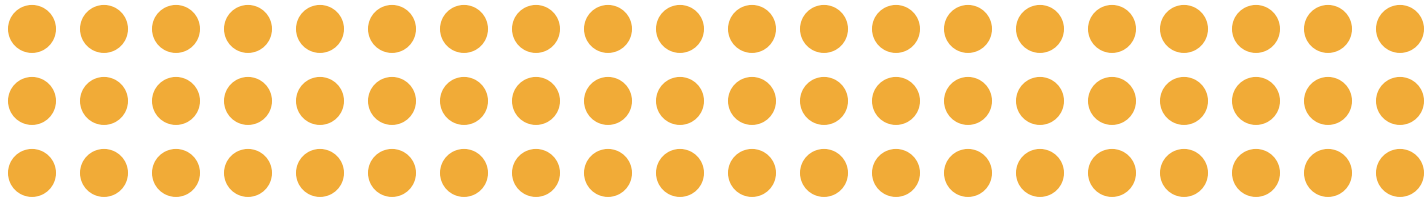
Autres



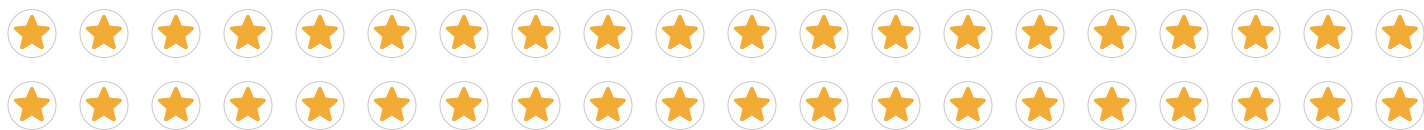
Physique



Spirituel



Défi mensuel





Un rêve avec une date devient un objectif.
Un objectif avec plusieurs étapes devient un plan.
Un plan avec des actions devient réalité.



Février

d l m m j v s

1
Journée du
mieux-être
des Premières
Nations

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de février

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Voici quelques suggestions d'activités
à faire pendant le printemps
pour prendre soin de toi
et favoriser ton mieux-être global.



Inscris les activités que tu souhaites faire ce printemps qui se rapportent aux différentes sphères du mieux-être.

N'hésite pas à t'inspirer des activités suggérées à la page précédente. Si tu prévois d'autres types d'activités davantage sociales ou culturelles, par exemple, inscris-les dans la catégorie *Autres*. L'important, c'est de faire des activités pour toi et qui te font sentir bien.



Mental

.....

.....

.....

.....

Émotionnel

.....

.....

.....

.....

Physique

.....

.....

.....

Spirituel

.....

.....

.....

.....

Autres

.....

.....

.....

.....



Mars

d l m m j v s

	1	2	3	4	5	6
7	8 Journée internationale de la femme	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Équinoxe de printemps
21	22 Journée mondiale de l'eau	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de mars

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25

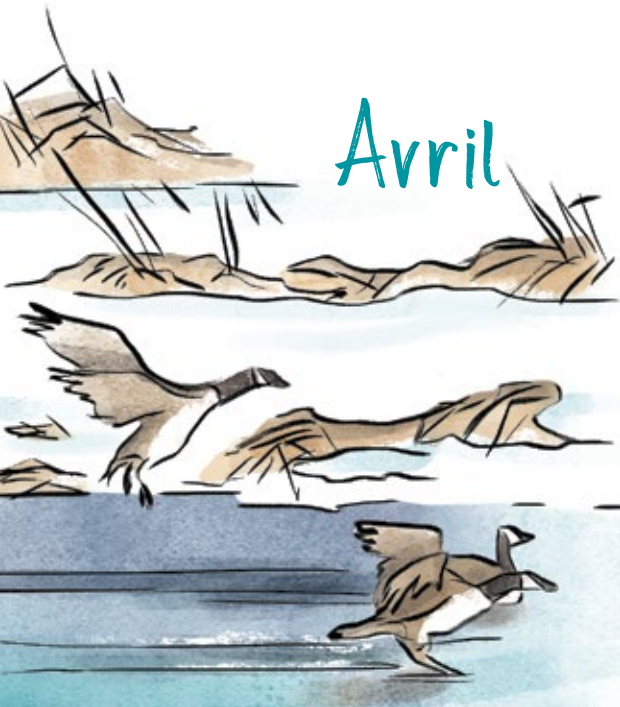


Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Avril

d l m m j v s

					1	2 Vendredi saint	3
4 Pâques	5 Lundi de Pâques	6	7 Journée mondiale de la santé	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22 Jour de la Terre	23	24	
25	26	27	28	29	30		

Défi du mois :

.....

.....

Réflexions sur le mois d'avril

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.

Mai

d l m m j v s

						1	
2	3	4	Journée nationale de sensibilisation pour les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Journée internationale des familles	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24 Fête de la Reine		25	26	27	28	29
30	31						

Défi du mois :

.....

.....



Réflexions sur le mois de mai

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Voici quelques suggestions d'activités
à faire pendant *l'été*
pour prendre soin de toi
et favoriser ton mieux-être global.



Inscris les activités que tu souhaites faire cet été qui se rapportent aux différentes sphères du mieux-être.

N'hésite pas à t'inspirer des activités suggérées à la page précédente. Si tu prévois d'autres types d'activités davantage sociales ou culturelles, par exemple, inscris-les dans la catégorie *Autres*. L'important, c'est de faire des activités pour toi et qui te font sentir bien.



Mental

.....

.....

.....

.....

Émotionnel

.....

.....

.....

.....

Physique

.....

.....

.....

.....

Spirituel

.....

.....

.....

.....

Autres

.....

.....

.....

.....



Juin



d l m m j v s

		1	2	3	4	5 Journée mondiale de l'environnement
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées	16	17	18	19
20 Solstice d'été	21 Journée nationale des Autochtones	22	23	24 Fête nationale du Québec	25	26
27	28	29	30			

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de juin

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



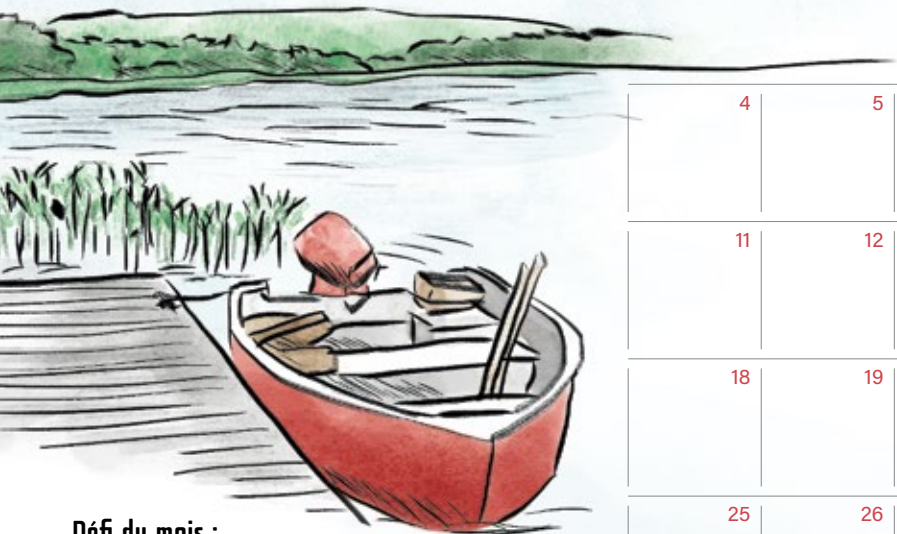
Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.

Juillet



d l m m j v s

				1 Fête du Canada	2	3
--	--	--	--	------------------------	---	---

4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	----

11	12	13	14	15	16	17
----	----	----	----	----	----	----

18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----

25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de juillet

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Août

d l m m j v s

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

Journée
internationale
des peuples
autochtones

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

Défi du mois :

.....

.....

Réflexions sur le mois d'août

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Voici quelques suggestions d'activités
à faire pendant *l'automne*
pour prendre soin de toi
et favoriser ton mieux-être global.



Inscris les activités que tu souhaites faire cet automne qui se rapportent aux différentes sphères du mieux-être.

N'hésite pas à t'inspirer des activités suggérées à la page précédente. Si tu prévois d'autres types d'activités davantage sociales ou culturelles, par exemple, inscris-les dans la catégorie *Autres*. L'important, c'est de faire des activités pour toi et qui te font sentir bien.



Mental

.....

.....

.....

.....

.....

Émotionnel

Physique

.....

.....

.....

.....

Spirituel

.....

.....

.....

.....

Autres

.....

.....

.....

.....





Septembre

d l m m j v s

			1	2	3	4
5	6 Fête du Travail	7	8	9	10 Journée mondiale de la prévention du suicide	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Équinoxe d'automne	23	24	25
26	27	28	29	30 Journée du chandail orange		

Défi du mois :

.....

.....

Réflexions sur le mois de septembre

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25

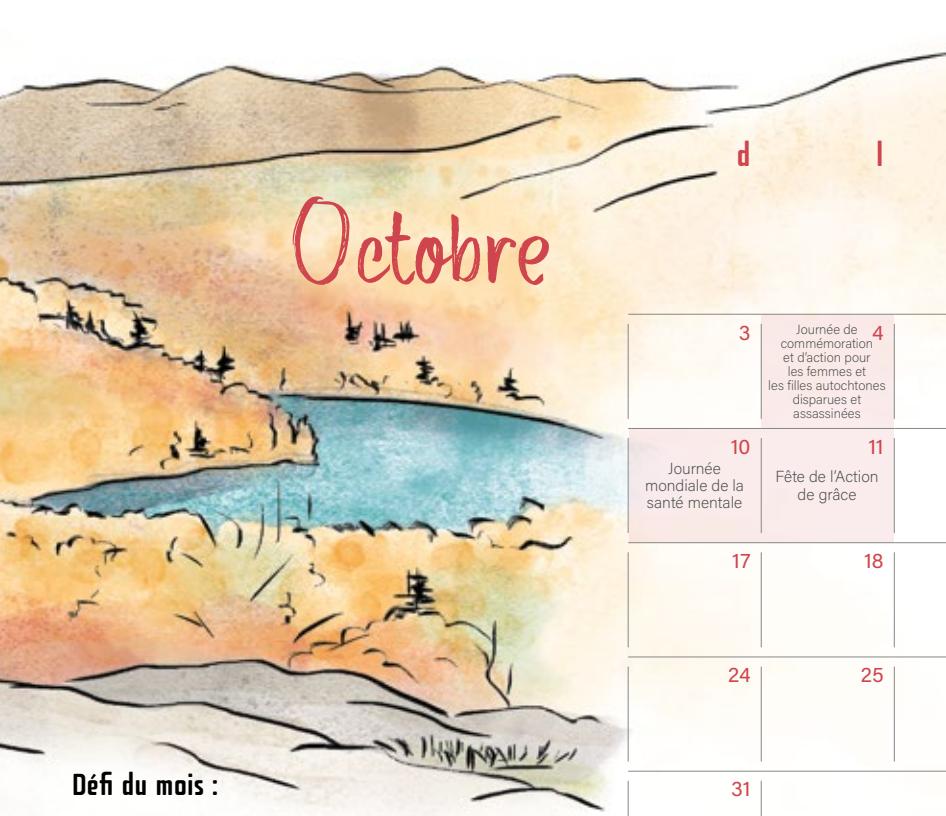


Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Octobre

d l m m j v s

					1	2	
	3	4 Journée de commémoration et d'action pour les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées	5	6	7	8 Journée nationale des aînés	9
10 Journée mondiale de la santé mentale	11 Fête de l'Action de grâce	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Défi du mois :

.....

.....

Réflexions sur le mois d'octobre

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.

Novembre



d l m m j v s

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Journée mondiale de l'enfant
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de novembre

Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25



Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.



Voici quelques suggestions d'activités
à faire pendant *l'hiver*
pour prendre soin de toi
et favoriser ton mieux-être global.



Inscris les activités que tu souhaites faire cet hiver qui se rapportent aux différentes sphères du mieux-être.

N'hésite pas à t'inspirer des activités suggérées à la page précédente. Si tu prévois d'autres types d'activités davantage sociales ou culturelles, par exemple, inscris-les dans la catégorie *Autres*. L'important, c'est de faire des activités pour toi et qui te font sentir bien.



Mental

.....

.....

.....

.....

.....

Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

Physique

.....

.....

.....

.....

.....

Spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

Autres

.....

.....

.....

.....

.....



Décembre



d	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Solstice d'hiver	22	23	24	25 Noël
26	27	28	29	30	31	

Défi du mois :

.....
.....

Réflexions sur le mois de décembre



Avant d'entamer le prochain mois, fais une petite rétrospective personnelle en te posant les questions suivantes :

- De quoi es-tu reconnaissant dans le dernier mois ?
- Quel a été ton moment préféré ?
- Observe le nombre d'activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu réalisé ton défi mensuel ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?
- Quels sont les apprentissages que tu as faits ?

Sur une échelle de 1 à 5, à quel point les activités que tu as faites lors du dernier mois ont contribué à te faire sentir bien ? Attribue une note sur 5 à chaque élément et additionne le total. Ce dernier te permettra d'interpréter ton pointage.

Mental	Émotionnel	Physique	Spirituel	Défi mensuel
/5	/5	/5	/5	/5
Pointage total				/25

Interprétation de ton pointage mensuel

De 0 à 9 : Tu as certaines améliorations à apporter, mais ne te décourages-pas. Continue à persévérer et à te donner le temps nécessaire. En guise de défi pour le prochain mois, n'hésite pas à essayer de nouvelles choses ou encore à apporter quelques changements qui te permettront de te recentrer sur tes objectifs.

De 10 à 19 : C'est super ! Tu es sur la bonne voie pour atteindre tes objectifs. Pour le prochain mois, en plus de demeurer motivé et de poursuivre tes bonnes habitudes, essaie de travailler sur les petits changements et améliorations que tu pourrais apporter dans ton quotidien pour te permettre d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés.

De 20 à 25 : Bravo ! Continue sur cette voie et demeure motivé à atteindre les objectifs que tu t'es fixés. Tu verras que ton investissement et tes efforts auront un impact beaucoup plus grand que tu ne le crois sur ton mieux-être global.

**Bonne année
2022 !**

Des bonheurs
inattendus !

De belles
rencontres !

**Que te souhaites-tu
à toi-même
pour l'année 2022 ?**

Nouvelles idées
pour la concrétisation
de tes projets !

Que tes rêves
se réalisent !

Que tu
rencontres l'amour !

De la réussite
dans tous
les domaines !

Amour, rire
et bonheur !

De la santé
à volonté !

De belles
aventures !



Janvier

d l m m j v s

1
Jour de l'an

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Défi du mois :

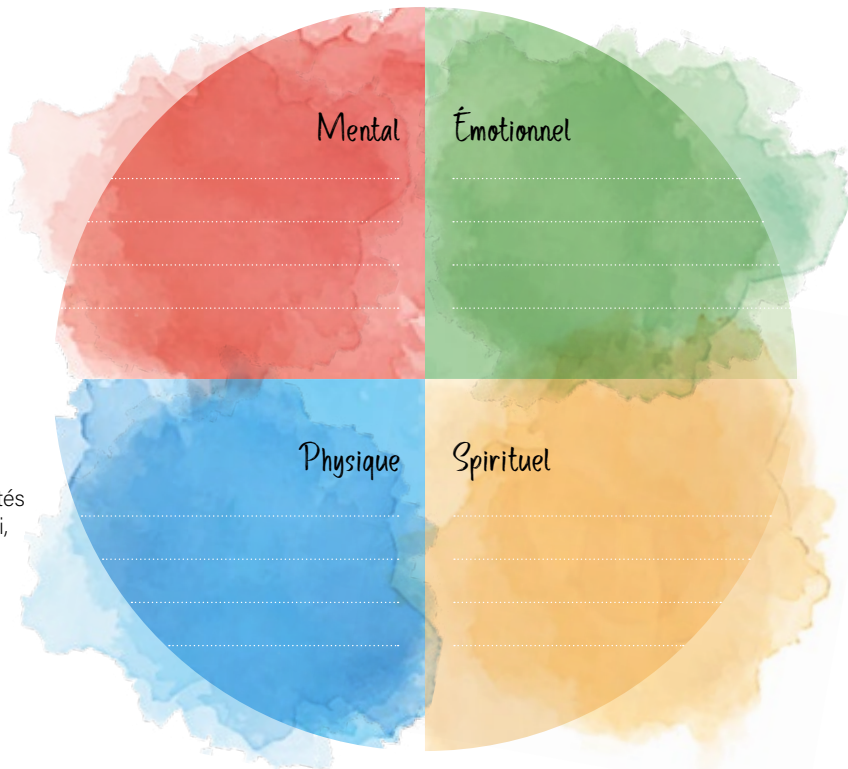
.....
.....

Ton bilan des 12 derniers mois

Voici quelques pistes de réflexion en guise de rétrospective personnelle :

- Si tu pouvais décrire ton année en 3 mots, quels seraient-ils ?
- Quelles ont été tes plus belles réussites ?
- Quel a été ton moment préféré ? Qu'est-ce qui t'a le plus marqué positivement ?
- Qui était à tes côtés ? Quelles sont les choses positives que t'ont apporté ces personnes ?
- Qu'as-tu appris ? As-tu découvert des choses sur toi-même ?
- Si c'était possible, quelles sont les choses que tu souhaiterais avoir fait différemment ?
- Parcours les pages précédentes du calendrier et observe les activités que tu as faites dans chacune des sphères du mieux-être. Selon-toi, est-ce que les 4 sphères sont en équilibre ?
- As-tu atteint les 4 objectifs que tu t'étais fixés en début d'année ? Si ce n'est pas le cas, de quoi aurais-tu eu besoin pour réussir à l'atteindre ?

En terminant, décris en quelques mots comment tu te sens personnellement dans chacune des sphères du mieux-être par rapport au début de l'année.



2021

Janvier

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Février

d	l	m	m	j	v	s	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

Mars

d	l	m	m	j	v	s	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Avril

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mai

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juin

d	l	m	m	j	v	s	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Juillet

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Août

d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septembre

d	l	m	m	j	v	s
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octobre

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Novembre

d	l	m	m	j	v	s	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

Décembre

d	l	m	m	j	v	s	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2022

Janvier

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Février

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Mars

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Avril

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

d	l	m	m	j	v	s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juin

d	l	m	m	j	v	s	
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

Juillet

d	l	m	m	j	v	s
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Août

d	l	m	m	j	v	s	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Septembre

d	l	m	m	j	v	s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

d	l	m	m	j	v	s
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

d	l	m	m	j	v	s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Décembre

d	l	m	m	j	v	s	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	



Vision

Les personnes, les familles et les communautés des Premières Nations sont en santé, ont un accès équitable à des soins et à des services de qualité, et exercent leur autodétermination et autonomie culturelle.



Mission

Accompagner les Premières Nations au Québec dans l'atteinte de leurs objectifs en matière de santé, de mieux-être, de culture et d'autodétermination.

Pour accéder à l'ensemble des outils développés par la CSSSPNQL, consultez notre centre de documentation au **cssspnql.com**.



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR