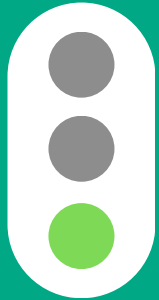


## Étape 1 : Identifiez votre couleur

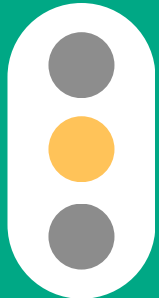


### **VERT : je me sens bien**

*Quels sont les signes, comportements, sentiments et pensées associés ?*

Quand je me sens bien,

- Je me sens... (heureux·se, calme, énergique, relax, etc.)
- Je remarque que... (je dors bien, je suis sociable, je suis organisé·e, etc.)
- Les autres voient que... (je suis actif·ve, je parle plus, je souris plus, etc.)

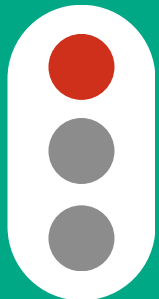


### **ORANGE : je ne suis pas au sommet de ma forme**

*Quels sont les signes, comportements, sentiments et pensées associés ?*

Quand je ne suis pas au mieux,

- Je me sens... (stressé·e, un peu tendu·e, j'ai moins d'énergie, etc.)
- Je remarque que... (j'éprouve des difficultés à sortir du lit, je ressens des tensions musculaires, j'ai des pensées plus négatives, etc.)
- Les autres voient que... (je parle moins, je suis plus effacé·e, je suis distrait·e, etc.)



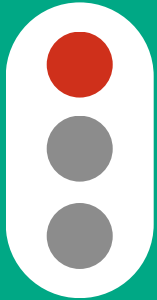
### **ROUGE : je ne me sens pas bien**

*Quels sont les signes, comportements, sentiments et pensées associés ?*

- Je me sens... (en colère, tendu·e, dépassé·e, frustré·e, anxieux·se, etc.)
- Je remarque que... (j'ai des changements d'humeur, je n'ai pas d'énergie, je pleure souvent, etc.)
- Les autres voient que... (je suis plus irritable, je parle peu, je suis fatigué·e, je saute des repas, etc.)



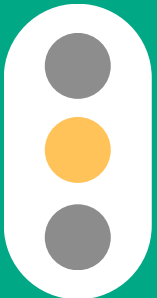
## Étape 2 : Explorez les nuances de couleurs



### **ROUGE : je ne me sens pas bien**

- Comment puis-je retrouver de l'énergie et me sentir mieux ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Que peuvent faire les autres pour m'aider ?

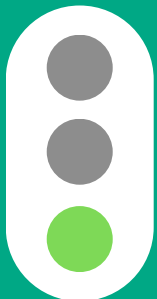
(Ex : parler à un-e psychologue, prendre un jour de congé, manger à des heures régulières, être actif·ve chaque jour, prendre une bonne douche, etc.)



### **ORANGE : je ne suis pas au mieux de ma forme**

- Comment puis-je retrouver de l'énergie et me sentir mieux ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Que peuvent faire les autres pour m'aider ?

(Ex : voir des amis et/ou ma famille, demander de l'aide au travail, faire plus de pauses, prendre l'air, parler à un-e psychologue, etc.)



### **VERT : je me sens bien**

- Qu'est-ce qui m'aide à rester dans cette zone verte ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Que peuvent faire les autres pour m'aider ?

(Ex : prendre du temps pour moi, aller me coucher de bonne heure, veiller à mon équilibre vie privée - vie professionnelle, faire des pauses, sortir avec mon chien, etc.)

