Avoir un bon **état de santé et de bien-être**, cela signifie que tu te sens bien dans ton corps, dans ta tête et avec les autres.

Être bien dans ton corps, dans ta tête et avec les autres dépend de plusieurs facteurs.

Cette fiche a été construite pour t’aider à connaître les facteurs qui influencent ton état de santé et de bien-être. Elle te permet aussi de réaliser un premier **portrait de ton état de santé et de bien-être.**

**Mon état de santé et de bien-être**

****

**Facteurs qui influencent ton état de santé et de bien-être :**

Plusieurs facteurs influencent ton état de santé et de bien-être. En voici quelques-uns :

* tes habitudes de vie (alimentation, consommation - cigarette, drogue, alcool; activités physiques, comportements sexuels; hygiène personnelle);
* la qualité des milieux dans lesquels tu vis;
* les problèmes de santé que tu as ou que tu risques de développer;
* la qualité des services que tu as besoin de recevoir;
* le niveau de stress que tu ressens;
* la qualité des liens avec ton réseau ou avec les personnes qui t’entourent.

Comme tu peux le voir, ton état de santé et de bien-être est lié à plusieurs facteurs.

Ton état de santé et de bien-être n’est pas « statique ». Il évolue selon tes choix, selon les milieux dans lesquels tu vis, selon les services que tu reçois et selon les évènements qui surviennent dans ta vie.

 Voici quelques questions qui te permettront de jeter un coup d’œil sur ton état actuel de santé et de bien-être.

Pour chaque facteur, identifie la réponse qui correspond le mieux à ta situation actuelle.

Choix de réponse :

**Tout va bien :** je n’ai pas besoin de m’inquiéter. Cet élément ne comporte pas de problème pour moi.

**Je devrai faire attention :** pour le moment, ce n’est pas encore un problème, mais cela pourrait le devenir s’il n’y a pas de changements

**Je dois agir :** quelque chose doit changer rapidement pour améliorer mon état de santé et de bien-être.

|  | **Tout va bien** | **Je devrai faire attention** | **Je dois agir** |
| --- | --- | --- | --- |
| Alimentation  |  |  |  |
| Consommation (cigarettes, alcool ou drogue) |  |  |  |
| Activités physiques |  |  |  |
| Contrôle de mon poids  |  |  |  |
| Hygiène personnelle |  |  |  |
| Habitudes et comportements sexuels |  |  |  |
| État de santé physique  |  |  |  |
| Services que je reçois  |  |  |  |
| Stress ressenti |  |  |  |
| Avoir des amis |  |  |  |
| Soutien de mon réseau  |  |  |  |
| Respect envers les autres  |  |  |  |
| Respect des autres envers moi |  |  |  |
| Utilisation du réseau Internet |  |  |  |
| Autres que je veux ajouter |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

À la suite de cet exercice, comment peux-tu qualifier ton état général de santé et de bien-être?

En général mon état global de santé et de bien-être est :

 [ ]  Très bon

 [ ]  Plutôt Bon

 [ ]  Moyen

 [ ]  Plutôt mauvais

 [ ]  Très mauvais

Pourquoi? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Échange avec les membres de ton réseau (ta famille, tes proches, tes amis, tes intervenants ou tes professeurs) sur ton état de santé et de bien-être.

En général, les membres de ton réseau croient que ton état global de santé et de bien-être est :

 [ ]  Très bon

 [ ]  Plutôt Bon

 [ ]  Moyen

 [ ]  Plutôt mauvais

 [ ]  Très mauvais

Pourquoi? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Avez-vous la même perception sur ton état de santé et de bien-être?

Échangez sur vos réponses et sur les raisons qui motivent vos réponses.

À la suite des échanges avec les membres de ton réseau, refais l’évaluation de ton état global de santé et de bien-être.

En général mon état global de santé et de bien-être est :

 [ ]  Très bon

 [ ]  Plutôt Bon

 [ ]  Moyen

 [ ]  Plutôt mauvais

 [ ]  Très mauvais

Tu peux maintenant placer cette fiche dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section [**Ma personne**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=55).