Production
Centre intégré de cancérologie de la Montérégie
© CSSS Champlain—Charles-Le Moyne
Révision : février 2013

Pour information ou question
Centre intégré de cancérologie de la Montérégie
3120, boulevard Taschereau
Greenfield Park (Québec) J4V 2H1
Téléphone : 450 466-5065
Télécopie : 450 466-5066

Québec

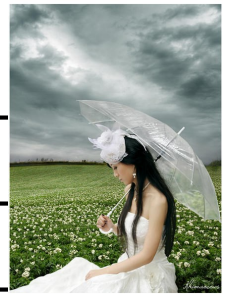
Journal de réflexion

Mon équilibre à travers le temps

Québec

Ma santé

Le respect de mes besoins



Une histoire qui m'appartient

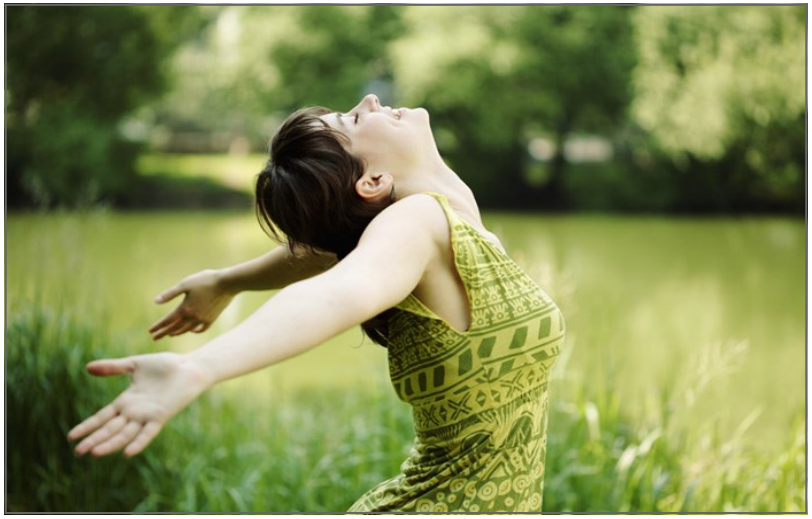
Centre intégré de cancérologie de la Montérégie CICM

Pensées ressources pour prendre soin de sa santé :

« Patience et longueur de temps font plus que force et rage »

« Vivre, c'est aimer, et principalement, aimer la vie » (Blanche Pierson)

« Le bonheur est dans l'air que l'on respire, chacun peut en prendre autant qu'il veut » (Van Minh)



L'inquiétude ne protège jamais des chagrins de demain, mais nous empêche de vivre le moment présent

Ce que j'expérimente

Mes émotions, ce que je ressens

« Apprendre la cohabitation entre le chagrin et la grâce du bonheur »

Édith Fournier

« L'ivresse du respect de soi »

Édith Fournier

Les contextes où je perd de l'énergie

Mes plaisirs dans la vie

Mes stratégies de protection

- Respiration
- Méditation
- Quelques mouvements de détente
- Escaliers x 7