

# Guide de réflexion stratégique



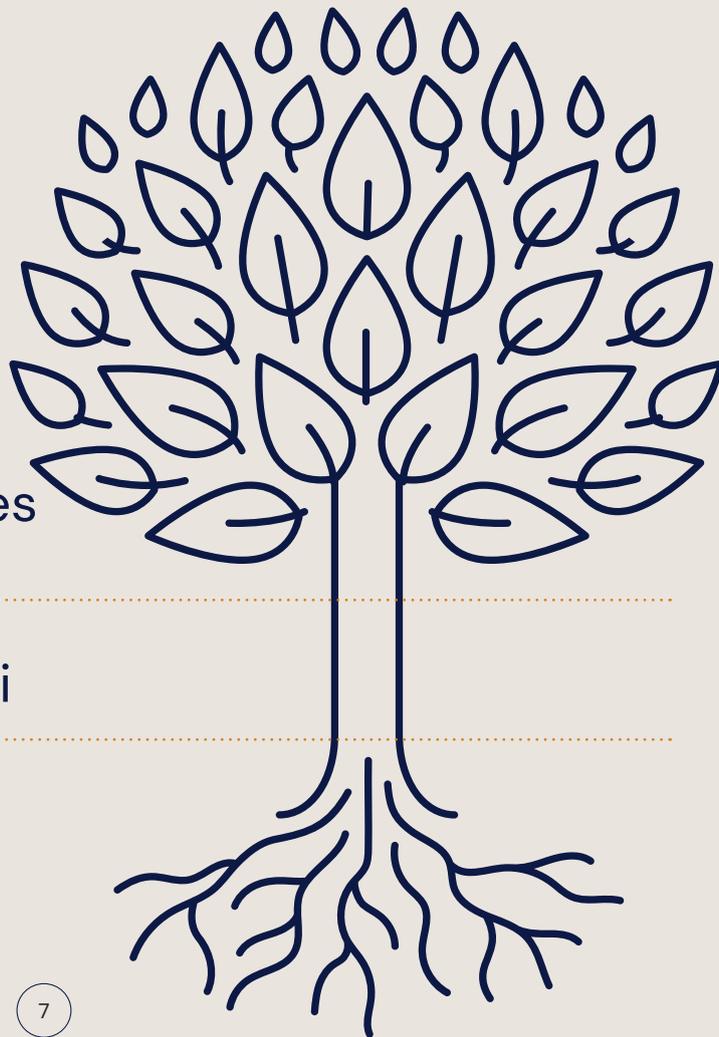
Cultiver ses sources  
de renouvellement



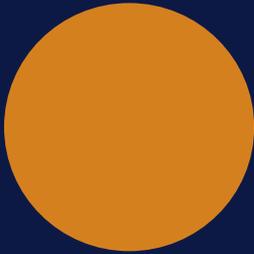
Prendre soin de soi



Développer sa  
conscience de soi

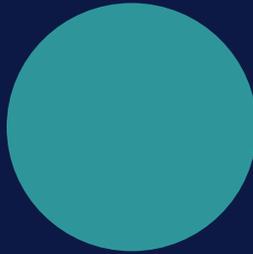


# 4 types de cartes



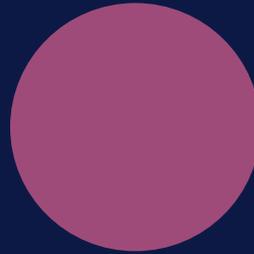
## CARTES ORANGE

Si vous n'avez que trente minutes, utilisez les **cartes voie rapide** comme catalyseur de votre réflexion, et rendez-vous directement aux cartes vertes.



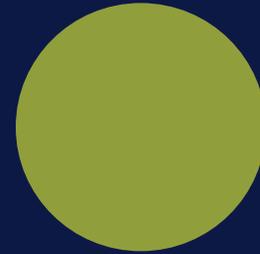
## CARTES BLEUES

Prendre le temps de la réflexion.



## CARTES VIOLETES

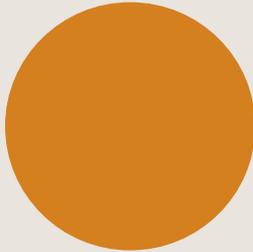
Se laisser inspirer.



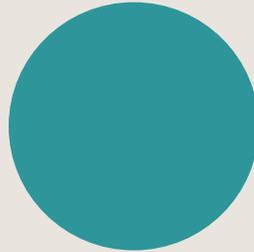
## CARTES VERTES

Passer à l'action!

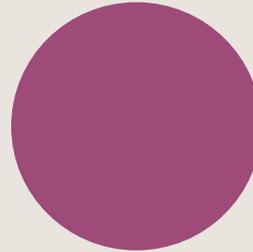
# Comment utiliser ces cartes?



Les cartes orange vous permettent d'effectuer une rapide introspection quant à votre style de vie, vos buts, votre motivation et votre vision du futur.



Les cartes bleues vous proposent des questions pour vous aider à mener votre réflexion plus en profondeur sur vos vecteurs de durabilité.



Les cartes violettes visent à stimuler votre réflexion et à nourrir votre plan d'action.



Les cartes vertes représentent votre engagement à passer à l'action! Il s'agit de vous commettre à effectuer des actions concrètes pour mettre en œuvre votre stratégie de pérennité.

# Prendre soin de soi

Santé mentale

Santé physique

Santé cognitive



# Définition

## Santé mentale

L'état d'une personne par rapport à son bien-être psychologique et émotionnel.

## Santé physique

L'état de votre corps, aussi bien l'absence de maladie que la forme physique en tant que telle.

## Santé cognitive

La capacité de votre esprit à continuer à acquérir de nouvelles connaissances à travers la pensée, l'expérience, les sens, etc.



# Voie rapide



Quelles sont les actions quotidiennes que vous priorisez afin de porter attention et prendre soin de votre santé mentale, physique et cognitive?

---

---

---

---

---

---

---

---

Prenez-vous soin de vous autant que vous prenez soin des autres? Pourquoi? Pourquoi pas?

---

---

---

---

---

---

---

---

