



Dépression

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour lutter contre la dépression. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

CONSEIL POUR PRÉVENIR LA DÉPRESSION :

Des exercices de relaxation quotidiens, tels que le yoga ou de profondes respirations, peuvent aider à atténuer les symptômes de la dépression et à renforcer les sentiments de joie et de mieux-être.

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :

Ressources que je peux utiliser :

Je terminerai cette étape d'ici le : (date)

1. En savoir plus sur la dépression	<u>Reconnaître les signes précurseurs de la dépression</u>	
2.		
3.		
4.		
5.		