



CHU DE REIMS

# L'ÉCOLOGIE PERSONNELLE

C'est considérer votre mental / psychisme comme un écosystème à renforcer ou à préserver dans le but de trouver un équilibre personnel, dans le respect de vos valeurs, malgré les difficultés de la vie.



Maison  
de la  
Nutrition



CHAMPAGNE - ARDENNE  
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

## 10 pistes pour soutenir votre écologie personnelle :

1. Prendre soin de soi  
Etre toujours bienveillant et tolérant envers soi-même
2. S'autoriser un espace d'expression de ses émotions et difficultés
3. Affirmer ses besoins vis-à-vis d'autrui
4. S'autoriser des pauses pour se ressourcer, se « déconnecter »
5. Avoir un espace pour soi (temps dédié à soi)
6. Avoir un temps et une qualité de sommeil suffisante
7. Etre à l'écoute de son corps, de ses sensations (internes et externes)
8. Trouver d'autres sources de satisfactions que l'alimentation (qui doit rester un plaisir)
9. Entretenir des relations sociales
10. Se valoriser