

FICHE D'INSPECTION

Et toi, as-tu fait ta mise-au-point?

	■ Je continue	■ Je porte attention	■ Je fais des changements
FAIRE L'ENTRETIEN RÉGULIER DU VÉHICULE			
Je fais le plein			
• Je prends le temps de bien m'alimenter	■	■	■
• Je m'accorde des heures de sommeil suffisantes et régulières	■	■	■
Je roule régulièrement pour ne pas encrasser le moteur			
• Je fais de l'exercice régulièrement	■	■	■
• Je passe du temps à l'extérieur	■	■	■
• J'explore de nouvelles activités	■	■	■
Je ne fais pas d'excès de vitesse			
• Je limite ma consommation (alcool, tabac, drogue, jeu)	■	■	■
• Je limite le temps consacré aux écrans et aux médias sociaux	■	■	■
ROULER EN DOUCEUR			
Je prends les routes de campagne			
• Je revois mes priorités lorsque j'en ai trop	■	■	■
• Je fais ce qui me fait du bien	■	■	■
• Je prévois des moments pour me reposer	■	■	■
• Je m'accorde du temps pour faire une activité que j'aime	■	■	■
ROULER EN BONNE COMPAGNIE			
J'ai de bons copilotes			
• J'entretiens des relations qui me font du bien	■	■	■
• Je m'accorde du temps de qualité avec mon entourage	■	■	■
PARTAGER LA ROUTE			
Je suis courtois au volant			
• Je donne un coup de main à mes proches	■	■	■
• Je fais ma part pour la communauté	■	■	■
APPRÉCIER LE VOYAGE			
Je reconnais ce qu'il y a de beau sur ma route			
• Je trouve une chose que j'apprécie dans ma journée	■	■	■
• Je tire profit de mes expériences	■	■	■

■ Je continue	■ Je porte attention	■ Je fais des changements	
CONNAÎTRE LES SPÉCIFICATIONS DE SON VÉHICULE			
Je prends connaissance de mon guide de l'auto			
• Je reconnais mes forces et mes limites			
• J'ai des objectifs et exigences réalistes			
• J'exprime adéquatement mes besoins			
ENTENDRE LES BRUITS SOUS LE CAPOT ET RÉGLER LE PROBLÈME			
J'écoute et j'identifie d'où provient le bruit			
• J'identifie mes sources de stress			
• Je suis vigilant aux symptômes physiques et/ou psychologiques qui apparaissent			
J'appelle un mécanicien de confiance			
• Je parle à une personne de confiance dans mon entourage			
Je prends un rendez-vous au garage pour faire les réparations requises			
• Je consulte sans tarder un professionnel de la santé quand je détecte un problème physique et/ou psychologique			
APPELER L'ASSISTANCE ROUTIÈRE AU BESOIN (24h sur 24, 7 jours sur 7)			
• Je sais que je peux appeler l'Info-Social 811 option 2 pour de l'aide psychosociale			
• Je connais la ligne de prévention suicide 1-866-APPELLE (277-3553)			

Pour plus d'informations et de ressources, numérisez le code QR:



santelaurentides.gouv.qc.ca

