

# Objectifs et Étapes pour le Journal de Chimiothérapie

DOMAINE	EXEMPLE D'OBJECTIF	ÉTAPES POUR L'ATTEINDRE
<b>Physique</b>	Prendre du poids de manière saine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manger des repas plus fréquents et nutritifs</li><li>• Ajouter des smoothies riches en protéines</li><li>• Consulter un nutritionniste</li></ul>
<b>Émotionnel</b>	Maintenir une attitude positive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Écrire 3 choses pour lesquelles être reconnaissant chaque jour</li><li>• Écouter de la musique relaxante</li><li>• Parler avec un ami proche</li></ul>
<b>Mental</b>	Améliorer la concentration et la mémoire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire des exercices de mémoire comme des mots croisés</li><li>• Lire un livre léger</li><li>• Pratiquer la pleine conscience 5 min/jour</li></ul>
<b>Organisation</b>	Tenir un registre clair des rendez-vous médicaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser un agenda papier ou numérique</li><li>• Préparer un classeur pour les documents médicaux</li><li>• Configurer des rappels sur le téléphone</li></ul>
<b>Spirituel</b>	Renforcer la paix intérieure	<ul style="list-style-type: none"><li>• Méditer 10 minutes par jour</li><li>• Lire des textes inspirants</li><li>• Participer à une communauté spirituelle si pertinent</li></ul>
<b>Créatif</b>	S'exprimer à travers l'art	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dessiner ou colorier pendant 15 minutes</li><li>• Écrire un poème ou un journal</li><li>• Essayer un bricolage simple comme l'origami</li></ul>
<b>Social</b>	Maintenir des liens proches	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appeler un proche une fois par semaine</li><li>• Prévoir une courte visite ou un appel vidéo</li><li>• Rejoindre un groupe de soutien en ligne</li></ul>
<b>Auto-soin</b>	Mieux se reposer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Créer une routine relaxante avant de dormir</li><li>• Éviter les écrans 1 heure avant le coucher</li><li>• Utiliser des coussins ou couvertures pour plus de confort</li></ul>