

# CHEMSEX (PNP) : EN QUOI CONSISTE L'AUTOSOIN?

## L'AUTOSOIN:

Consiste à pratiquer des activités régulières et à adopter des habitudes cohérentes pour favoriser sa santé physique, mentale, émotionnelle, sexuelle et spirituelle, des aspects qui sont tous interreliés. La pratique de l'autosoin peut avoir des effets bénéfiques sur votre santé mentale et émotionnelle avant, pendant et après le chemsex.

## LA CONSCIENCE DE SOI :

C'est d'être conscient de ce qui vous définit. Cela comprend vos valeurs, vos croyances, vos émotions, vos pensées, votre personnalité, vos motivations, vos actions et vos sentiments. La conscience de soi varie en fonction du contexte public ou privé. Renseignez-vous en consultant ce lien.



## LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE :

Est relative à nos sentiments, notre sens du bien-être, notre confiance en soi, notre estime de soi, notre amour-propre, ainsi qu'à notre capacité à faire face aux expériences de la vie et à naviguer avec les hauts et les bas d'émotions positives et négatives.

## LA SANTÉ MENTALE :

Est un état de bien-être qui permet à une personne de composer avec les difficultés de la vie, d'être productive, de participer à la vie active, de réaliser son potentiel, d'apprendre, de bien travailler, de s'épanouir au sein de sa communauté et d'y contribuer. Les interactions entre l'état mental et l'état émotionnel ont des répercussions sur la santé physique et sexuelle. Pour en connaître davantage, consultez la page de l'Organisation mondiale de la santé.

