

Je me sens mieux quand je...

Liste de choses à faire pour prendre soin de soi

Consignes: examinez les différentes façons de prendre soin de soi. Coloriez le cercle ou utilisez une coche à côté des activités de soin de soi que vous pratiquez. C'est le moment d'apprendre comment vous prenez soin de vous!

PHYSIQUE



- ☐ Exercice ou pratique d'un sport
- ☐ Choisir des aliments sains
- ☐ Passer du temps sans utiliser d'appareils numériques
- ☐ Prendre le temps de profiter de mon repas
- ☐ Garder mon espace rangé
- ☐ Prendre mon temps quand je me prépare

MENTAL



- ☐ Faire une pause mentale pendant la journée
- ☐ Passer du temps seul(e)
- ☐ Résoudre des conflits ou des problèmes
- ☐ Passer du temps dehors dans la nature
- ☐ Faire du yoga
- ☐ Méditer

Je me sens mieux quand je...

Liste de choses à faire pour prendre soin de soi

Consignes: examinez les différentes façons de prendre soin de soi. Coloriez le cercle ou utilisez une coche à côté des activités de soin de soi que vous pratiquez. C'est le moment d'apprendre comment vous prenez soin de vous!

SOCIAL



- ☐ Rencontrer de nouvelles personnes
- ☐ Passer du temps avec ma famille ou mes amis
- ☐ Parler avec mes amis et ma famille au téléphone
- ☐ Essayer de nouveaux hobbies
- ☐ Participer à un événement dans ma communauté
- ☐ Faire du bénévolat

ÉMOTIONNEL



- ☐ Me permettre de pleurer si j'en ai besoin
- ☐ Écrire mes pensées dans un journal
- ☐ Me dire des messages de force
- ☐ Recevoir du soutien des autres
- ☐ Me pardonner quand j'ai fait une erreur
- ☐ Passer du temps avec des personnes que j'apprécie