

## «Mieux se connaître»

Fiche 1/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Voici une activité qui propose d'identifier les activités qui peuvent t'apporter du réconfort et qui te font aller bien. Cette liste est extraite de l'ouvrage «Folie et oppressions» disponible en bibliographie mais nous t'invitons à la compléter !

A relire éventuellement en cas de moment difficile trouver l'inspiration ou simplement pour t'autoriser à faire des choses qui te font du bien.

# LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> M'entourer                    | <input type="checkbox"/> Lire                         | <input type="checkbox"/> S'aérer             |
| <input type="checkbox"/> Faire de l'exercice           | <input type="checkbox"/> Jouer avec un animal         | <input type="checkbox"/> Chercher du soutien |
| <input type="checkbox"/> Manger sainement              | <input type="checkbox"/> Suivre une thérapie          | <input type="checkbox"/> Dormir              |
| <input type="checkbox"/> Faire du yoga                 | <input type="checkbox"/> Faire des câlins             | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Expression créative           | <input type="checkbox"/> Avoir une routine            | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Faire une balade en vélo      | <input type="checkbox"/> Parler ouvertement           | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Faire des étirements          | <input type="checkbox"/> Danser                       | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Méditer                       | <input type="checkbox"/> Faire de la photographie     | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Rire                          | <input type="checkbox"/> Faire, écouter de la musique | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Dessiner                      | <input type="checkbox"/> Prendre soin de moi          | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Aller me promener en nature   | <input type="checkbox"/> Admettre quand ça ne va pas  | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Écrire                        | <input type="checkbox"/> Mieux me connaître           | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Faire partie d'une communauté | <input type="checkbox"/> Organiser, ranger            | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Apprendre des choses          | <input type="checkbox"/> M'autoriser à pleurer        | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Soutien entre pair-es         | <input type="checkbox"/> Respirer profondément        | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> L'humour                      | <input type="checkbox"/> Regarder un film, une série  | <input type="checkbox"/> ..                  |
| <input type="checkbox"/> Aider d'autres personnes      | <input type="checkbox"/> Chanter                      | <input type="checkbox"/> ..                  |

