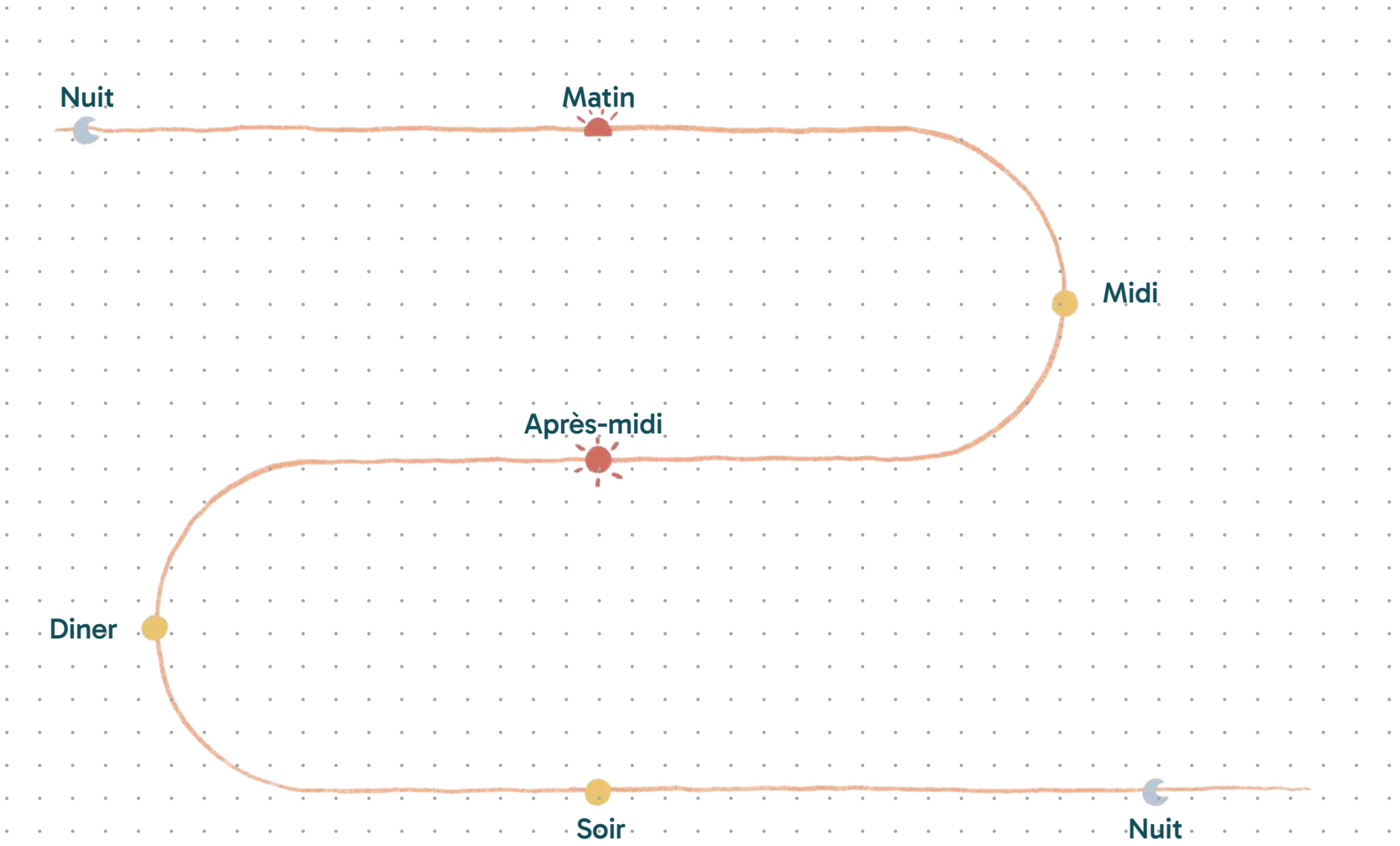
«Être son propre ami»
Fiche 8/10

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

On entend parfois qu'avoir une bonne hygiène de vie peut être un facteur de bien-être voire une clé au rétablissement.
Mais que signifie une bonne hygiène de vie ? Comment ne pas vivre ce conseil comme une injonction culpabilisante ?
Tu as peut-être remarqué de ton côté qu'un peu de régularité dans le quotidien te fait du bien.
On te propose ici de trouver une routine qui te convient, te ressemble et t'aide à te sentir bien.

Prêt.e à l'adopter ?

Attention : ce n'est pas grave si tu n'arrives pas à la suivre tout le temps. Retourner y piocher lorsque tu te sens es déjà un beau pas.
Tu peux t'inspirer de l'activité «Les activités qui me font du bien» et «Taleau de suivi de mon humeur»

LES REPÈRES QUI FONT DU BIEN