

## «Prendre soin de son entourage » Fiche 5/7



Date : / /

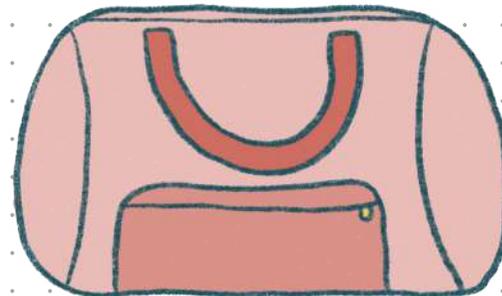
Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Préparer son sac peut nous plonger dans des affres de questionnements «Ai-je pris assez d'affaires, est-ce que j'oublie quelque chose ?». Cette fiche te propose de déléguer ces réflexions à une liste tout prête que tu peux compléter pour que faire son sac devienne une routine. Pour ne plus être pris.e au dépourvu.e en cas de week-end improvisé, de séjour, ou même d'hospitalisation.

1. Choisis un sac pratique
2. Note les objets à rassembler sur cette page
3. Coche-les lorsque tu as les as mis dans le sac

Une activité à préparer au fil du temps et à confier à une personne de confiance si tu souhaites un coup de main.

# PRÉPARER SON KIT DE VOYAGE



- Quelques photos auxquelles je tiens
- Un pyjama, un plaid
- Des vêtements de rechange
- Des livres ou magazines
- Mon portable et mon chargeur
- Des sudokus, des mots croisés
- Ma trousse de toilette
- Des protections périodiques
- Des barres de chocolat, fruits secs
- Une gourde
- Un ordinateur et un chargeur
- Ce cahier ;)
- Un carnet et un stylo
- Des bouchons d'oreille
- Autre :
-