

LES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN

☐ M'entourer	☐ L'humour	☐ _____
☐ Faire de l'exercice	☐ Aider d'autres personnes	☐ _____
☐ Manger sainement	☐ Lire	☐ _____
☐ Faire du yoga	☐ Jouer avec un animal	☐ _____
☐ Expression créative	☐ Suivre une thérapie	☐ _____
☐ Faire une balade en vélo	☐ Faire des câlins	☐ _____
☐ Faire des étirements	☐ Avoir une routine	☐ _____
☐ Méditer	☐ Parler ouvertement	☐ _____
☐ Rire	☐ Danser	☐ _____
☐ Dessiner	☐ Faire de la photographie	☐ _____
☐ Aller me promener en nature	☐ Faire, écouter de la musique	☐ _____
☐ Écrire	☐ Prendre soin de moi	☐ _____
☐ Faire partie d'une communauté	☐ Admettre quand ça ne va pas	☐ _____
☐ Apprendre des choses	☐ Mieux me connaître	☐ _____
☐ Soutien entre pair-es	☐ Organiser, ranger	☐ _____