

## **Prendre soins de soi**

Souvent et surtout dans des moments difficiles, nous oublions à quel point il est important de se faire du bien soi-même. Essaye de trouver quelque chose qui te fait du bien en ce moment ou quelque chose qui te faisait du bien avant. Trouve une activité ou une chose qui te fait plaisir.

Même de petites choses peuvent t'aider à te sentir bien dans ta peau. L'essentiel est de le faire régulièrement.

Demande-toi...

- Qu'est-ce qui me fait du bien?
- Qu'est-ce qui me fait plaisir?
- Quelle activité m'aide à me relaxer?

Quelques idées:

- Se préparer son plat préféré
- faire une promenade
- rencontrer un(e) ami(e)
- utiliser un gel douche ou un parfum qu'on aime bien
- lire
- écouter de la musique, jouer de la musique
- se trouver une association ou un club sportif
- être dans la nature
- dessiner ou peindre
- regarder un film
- faire un cadeau à quelqu'un
- s'acheter quelque chose de beau pour soi-même
- faire des plans
- ...

Sois créatif/ve :-)