



Mes p'tits plaisirs, Mes p'tits bonheurs...

La vie est remplie d'exigences de toutes sortes : travail, enfants, corvées ménagères, etc. Il est facile de s'y perdre et de s'oublier. Une façon de s'assurer du bon temps est de prendre soin de soi.

Dans un premier temps, fais une longue liste de ce que tu aimes faire. Le seul critère pour mettre une activité sur ta liste : c'est quelque chose que tu fais **pour toi** et qui te procure du plaisir, du bien-être ou de la détente.

Nous suggérons que ta liste soit longue et variée pour t'offrir une diversité de possibilités. Il est important d'avoir plusieurs activités qui se réalisent facilement seules et sans coût (ex. : bain mousse à la chandelle, lecture, écriture, marche, musique...) question d'avoir du pouvoir sur ton propre bien-être !

Ensuite tu pourras consulter ta liste et te faire **au moins un petit plaisir chaque jour**. Il n'y a évidemment pas de maximum ! Tu peux passer une journée à te dorloter, mais attention ce n'est pas cumulatif pour les autres jours ! Et tu verras, on y prend goût !

Bon plaisir!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____
- 16. _____
- 17. _____
- 18. _____
- 19. _____
- 20. _____
- 21. _____
- 22. _____
- 23. _____
- 24. _____
- 25. _____
- 26. _____
- 27. _____
- 28. _____
- 29. _____
- 30. _____
- 31. _____
- 32. _____
- 33. _____
- 34. _____
- 35. _____
- 36. _____