

SUGGESTIONS POUR *prendre soin de soi*



Voici quelques suggestions¹ pour prendre soin de soi dans les moments plus difficiles :

- ♥ Prendre un bain chaud
- ♥ Aller marcher dans la nature
- ♥ se faire donner un massage
- ♥ S'arrêter un moment pour se recueillir
- ♥ Se préparer au sommeil en diminuant progressivement ses activités dans la soirée
- ♥ Aller au cinéma, essayer un nouveau restaurant
- ♥ Cuisiner son plat préféré
- ♥ Écouter ses disques préférés
- ♥ Faire de l'exercice
- ♥ Se laisser tenter par un livre intéressant
- ♥ Jouer avec un petit animal
- ♥ Visiter des personnes significatives, qui nous font du bien
- ♥ Poser un geste symbolique
- ♥ Écrire, dessiner, peindre, etc.

C'est souvent des activités aussi peu dispendieuses que celle-ci qui s'avèrent les plus bienfaitantes.

1. Ces suggestions sont presque entièrement tirées de la formation Albatros. Deslauriers, M., Germain, Y., & Grondin, L (2001). *Approche Albatros*