

Se ressourcer



Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.

– Ghandi

Prends du temps pour toi



En faisant ce qui te procure du plaisir, tu recharges tes batteries et tu réponds à tes besoins.

Il existe de nombreuses activités pour se ressourcer et qui ont comme effet :

- De détendre
- D'abaisser l'anxiété
- D'améliorer le sommeil
- Etc.

Peu importe l'activité choisie, ce sont les effets positifs qu'elle procure qui sont importants.

Tu veux des idées? Tourne ce carton !



VRAI OU FAUX ?



Les arts, le rire, la nature, la méditation et la luminothérapie ont des bienfaits autant sur la santé mentale que PHYSIQUE

Voir la réponse au verso



Se ressourcer



Arts

- Bricole des décorations (exemple pour la Saint-Valentin, Pâques, Noël), cartes (anniversaire), album photo, etc.
- Fais un mandala, peinture ou dessine des croquis ou esquisses (nature, animaux, personnes, etc.)

Cuisine

- Cuisine ou achète ton plat préféré
- Prends ton dessert préféré et déguste-le à travers tes cinq sens
- Concocte un repas que tu aimes et partage ta recette
- Prends le temps de t'asseoir pour déguster un bon repas

Divertissement

- Accorde-toi 5 minutes de rire aujourd'hui
- Écoute ta chanson préférée à tue-tête
- Écoute ton film préféré

Nature

- Prends quinze minutes d'air frais
- Prends un bain de nature de quelques minutes
- Jardine (semis pour la période estivale, faire pousser des légumes, fleurs, fruits, fines herbes, etc.)
- Arrête-toi à quelque part pour faire un pique-nique, prendre une collation (parc, marina, etc.)

Relaxation

- Profite d'un moment de silence, ne fais rien
- Fais un exercice de méditation
- Prends 3 grandes respirations pour évacuer le négatif
- Prends une pause avec tes collègues ou amis (virtuel ou non)

VRAI



De nombreuses études ont démontré leurs bienfaits sur la santé

