

# PLAN DE SOIN DE MOI-MÊME



## Micro-moments

- Qu'est-ce qui vous fait sourire?
- Respiration à 5 doigts
- Main sur le cœur
- Tasse de café ou de thé

Dès que j'aurai une micro-minute, je :

---



## Quelques minutes

- Faire une promenade
- Lire ou écouter de la musique
- Prendre une douche
- Parler à une personne amicale

Quand j'aurai quelques minutes, je :

---



## De nombreuses minutes

- Faire une sortie enrichissante
- M'adonner à mon passe-temps favori
- Participer à un groupe de soutien
- Explorer une chose ou un nouvel endroit

Quand j'aurai de nombreuses minutes, je :

---