



PETIT GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Bingo bien-être

Coloriages

Comment vais-je PRENDRE SOIN DE MOI ?

Prendre soin de soi, c'est surtout prendre du temps pour faire des activités qui nous font du bien. Ça peut être des choses que tu fais déjà ou de nouveaux passe-temps. L'idéal est de choisir des activités simples, faciles à réaliser, et d'en faire une habitude.

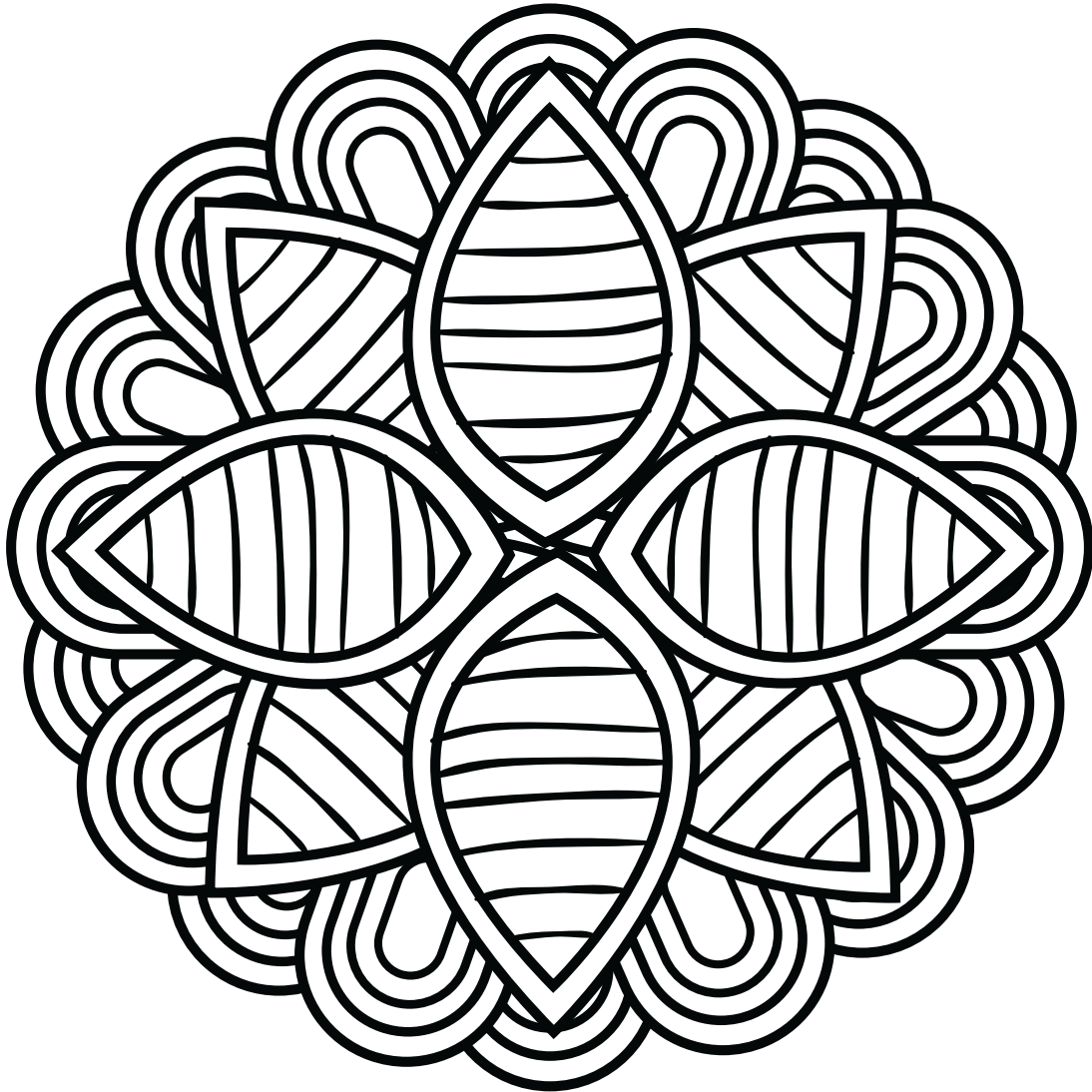
Voici quelques idées que tu pourrais mettre en pratique pendant le prochain mois. Certaines cases sont vides pour que tu y inscribes tes propres idées. Mets de la couleurs dans les cases correspondantes aux activités que tu auras essayées.

Si tu le souhaites, partage ta grille avec tes tes ami·es ou en ligne, en utilisant #DepasseToi

FAIRE DES ÉTIREMENTS	DÉCOUVRIR UN NOUVEL ARTISTE	RESPIRER PROFONDÉMENT PENDANT 3 MINUTES	PRENDRE UNE BOISSON CHAUDE DANS LE CALME	DEMANDER DE L'AIDE
MÉDITER	ÉCRIRE UN MESSAGE À QUELQU'UN QUE J'AIME		PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE	FAIRE UN COLLAGE (PAPIER OU NUMÉRIQUE)
SE FIXER UN OBJECTIF				FAIRE UNE LISTE DE GRATITUDE
FAIRE UN COMPLIMENT À QUELQU'UN	DANSER		ABANDONNER UNE HABITUDE QUI N'EST PAS BONNE POUR MOI	FAIRE UNE PAUSE DES RÉSEAUX SOCIAUX
PRENDRE UNE JOURNÉE AVEC AUCUNE OBLIGATION	PASSER DU TEMPS DEHORS	CUISINER	PRENDRE SOIN D'UNE PLANTE	CHANTER OU JOUER DE LA MUSIQUE

Date : _____

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE

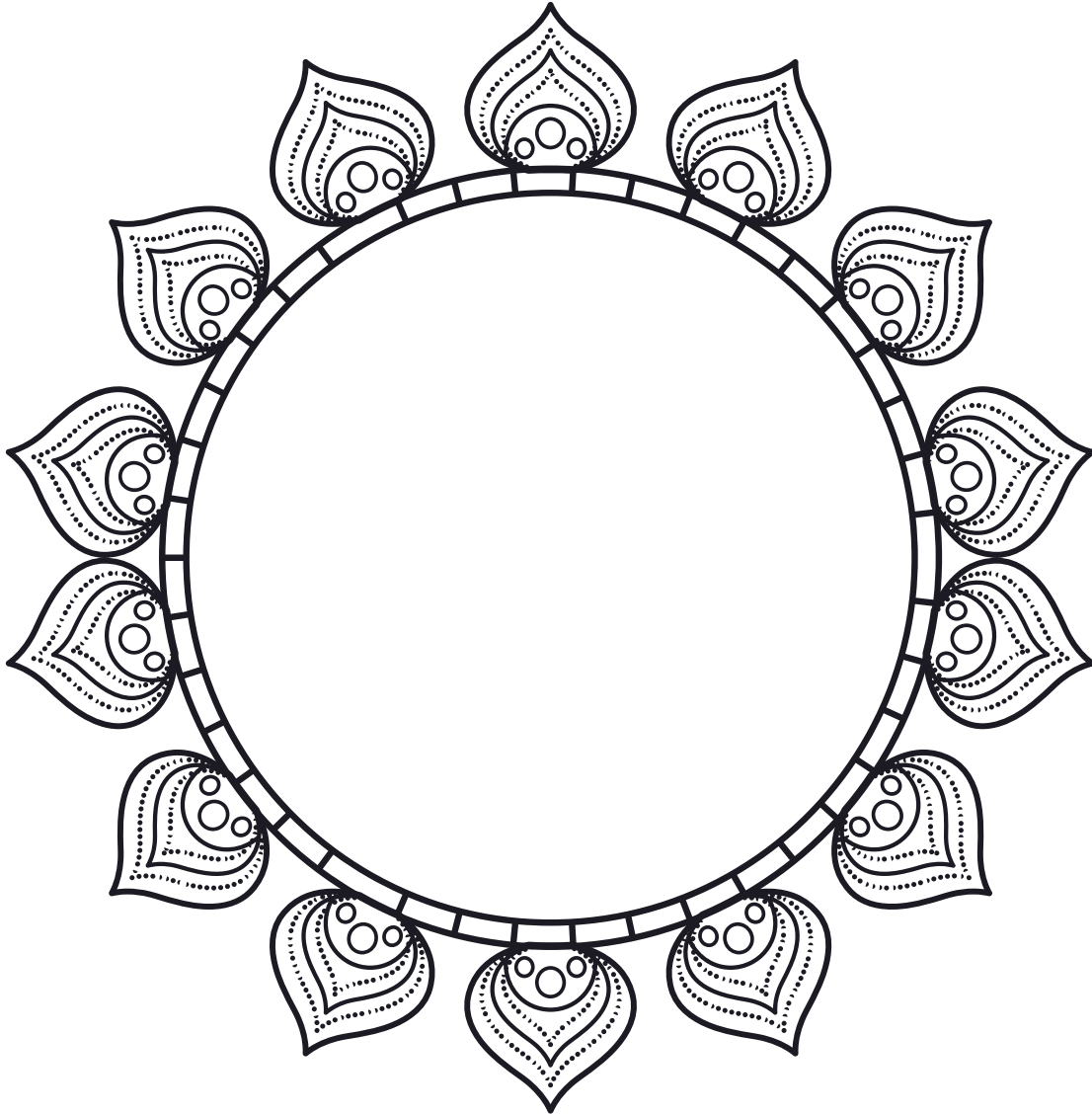


Le coloriage est reconnu comme un moyen efficace pour rester dans le moment présent et c'est une activité recommandée par de nombreux professionnels en santé mentale.

Si tu le souhaites, partage ta création sur les réseaux sociaux en utilisant #DepasseToi

Prends soin de toi !

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE



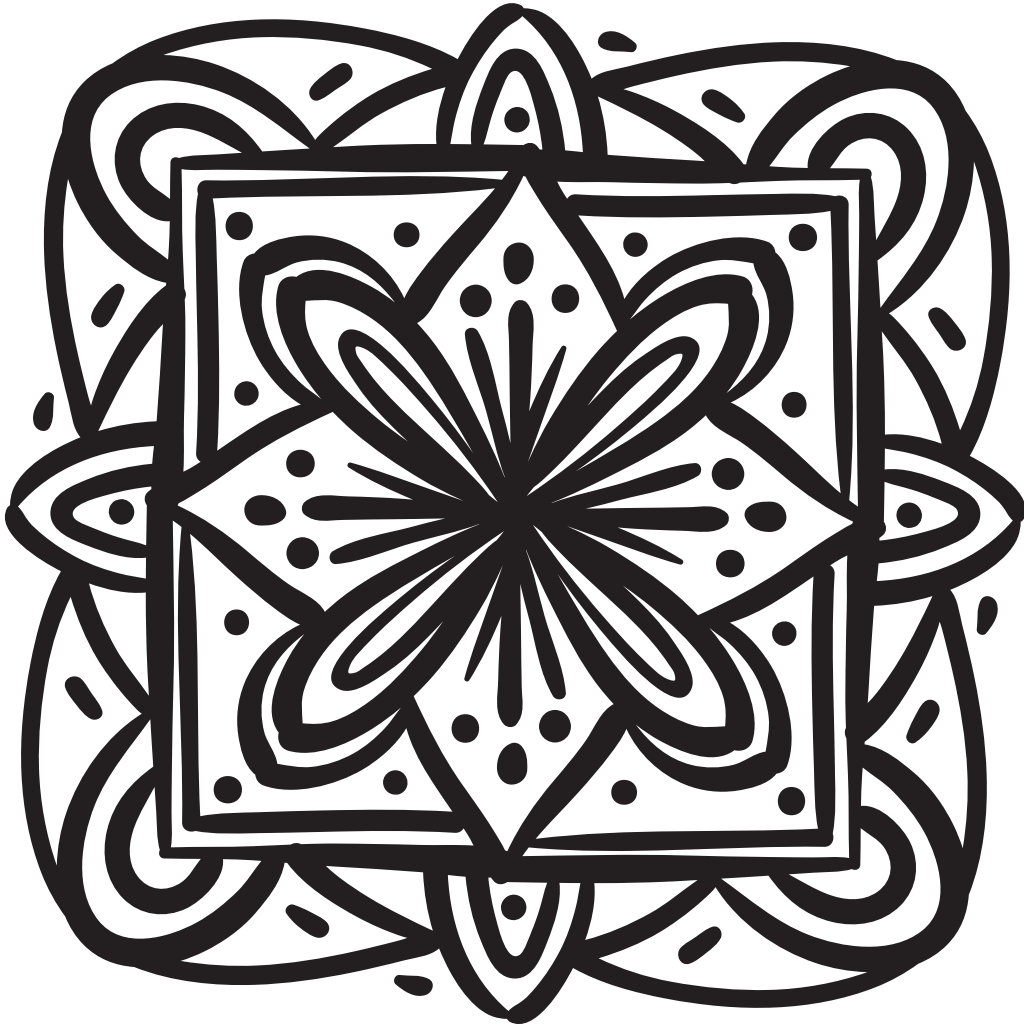
(Écris ce dont tu as besoin au centre.)

Le coloriage est reconnu comme un moyen efficace pour rester dans le moment présent et c'est une activité recommandée par de nombreux professionnels en santé mentale.

Si tu le souhaites, partage ta création sur les réseaux sociaux en utilisant #DepasseToi

Prends soin de toi !

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE

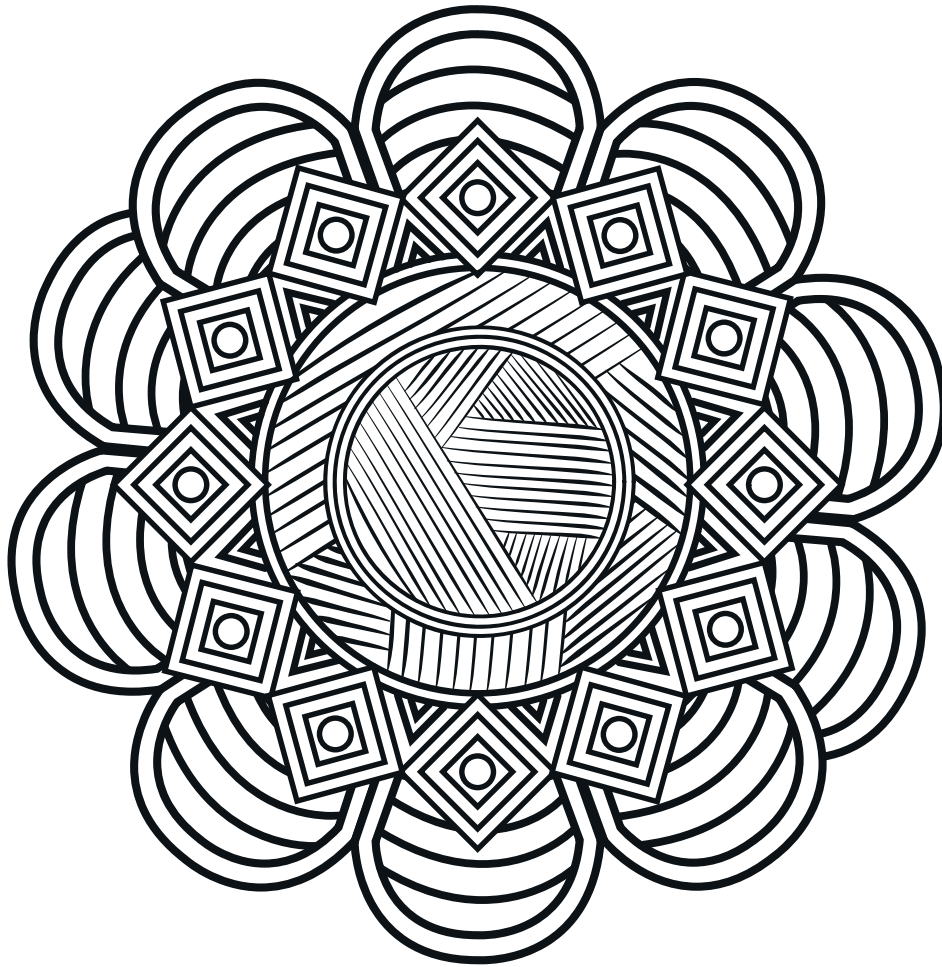


Le coloriage est reconnu comme un moyen efficace pour rester dans le moment présent et c'est une activité recommandée par de nombreux professionnels en santé mentale.

Si tu le souhaites, partage ta création sur les réseaux sociaux en utilisant #DepasseToi

Prends soin de toi !

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE

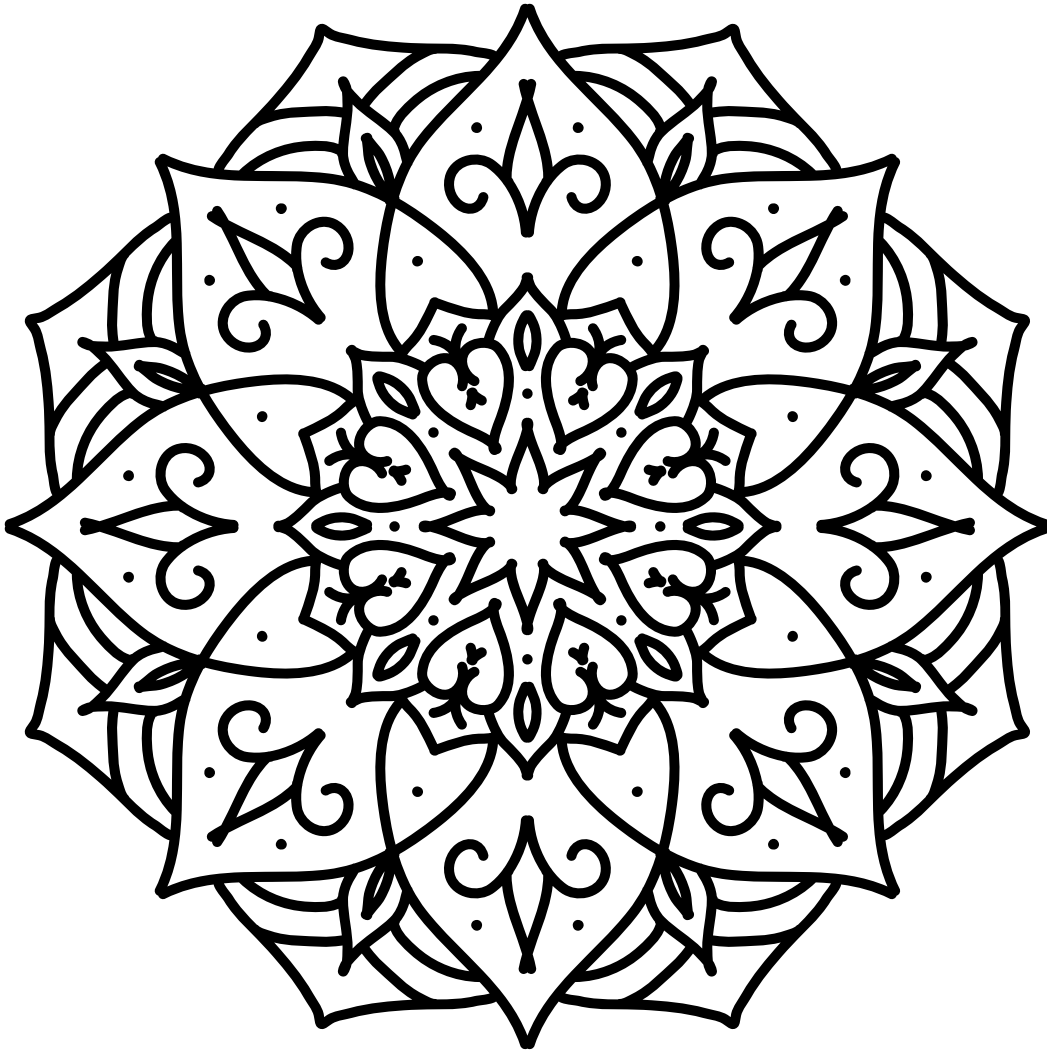


Le coloriage est reconnu comme un moyen efficace pour rester dans le moment présent et c'est une activité recommandée par de nombreux professionnels en santé mentale.

Si tu le souhaites, partage ta création sur les réseaux sociaux en utilisant #DepasseToi

Prends soin de toi !

PRATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE



Le coloriage est reconnu comme un moyen efficace pour rester dans le moment présent et c'est une activité recommandée par de nombreux professionnels en santé mentale.

Si tu le souhaites, partage ta création sur les réseaux sociaux en utilisant #DepasseToi

Prends soin de toi !



DÉPasseTOI.ca

Un encadrement personnalisé
pour que chaque jeune
se réalise pleinement !



Financé par le gouvernement du
Canada dans le cadre de la Stratégie
emploi et compétences jeunesse

Canada 

