

## Annexe 1

# ACTIVITÉS

## « RESSOURCE »

Ce sont toutes ces activités qui nous font du bien et nous amènent de l'énergie...

- ♥ Lire un livre/magazine
- ♥ Boire un café/un thé/une bière
- ♥ Cuisiner
- ♥ Ranger/trier
- ♥ Jardiner
- ♥ Aller se promener dans la forêt/au bord d'un point d'eau/à la montagne
- ♥ Pratiquer du sport seul/accompagné
- ♥ Prendre un bain/faire un soin
- ♥ Regarder un album souvenir
- ♥ Téléphoner à un(e) ami(e)
- ♥ Rencontrer de la parenté/des amis
- ♥ Voyager
- ♥ Tricoter/bricoler/coudre
- ♥ Jouer
- ♥ Regarder une comédie et rire
- ♥ Faire un câlin à un proche
- ♥ Faire l'amour
- ♥ Participer à une formation
- ♥ Écrire dans un journal intime/un article/un livre
- ♥ Manger du chocolat noir
- ♥ Faire une sieste
- ♥ Respirer
- ♥ Écouter/jouer de la musique
- ♥ Caresser son chat/chien/etc.
- ♥ Créer
- ♥ Peindre/dessiner
- ETC.

## LISTE DE MES ACTIVITÉS

### « RESSOURCE »

ÉCRIRE ICI LA LISTE DE NOS CINQ

ACTIVITÉS « RESSOURCE »