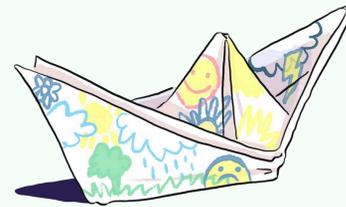


# Les activités qui me font du bien



Notez les activités qui vous rendent heureux(se) ou que vous aimeriez refaire.

Activités	Comment je me sens pendant cette activité et comment elle m'aide au quotidien ?	Comment la pratiquer plus régulièrement ?
<p><i>Exemple</i> Lire le soir avant de me coucher.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>ça me détend, je ne regarde pas les écrans et ça m'aide à dormir.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Lire un peu tous les jours, même 5 minutes.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><i>Exemple</i> Écouter de la musique.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>ça me met de bonne humeur.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Me faire une playlist avec mes morceaux préférés du moment.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>



## Comment ça fonctionne ?

Adopter davantage d'activités qui vous font du bien, c'est identifier celles qui sont bénéfiques à la santé mentale pour les intégrer au quotidien.

