



Des activités apaisantes pour se détendre, se ressourcer ou s'éclaircir les idées

L'une des meilleures façons de se détendre et de se ressourcer est de faire quelque chose que vous aimez et que vous trouvez facile. Créez votre propre liste de passe-temps pour clarifier l'esprit et gardez-la à portée de main. Voici une liste d'inspiration :

Prêt à commencer ?

- 1 Coupez chaque morceau de papier et mettez-les dans un bocal.
- 2 Ensuite, choisissez-en un à faire au hasard !

Regarder un spectacle	Colorier dans un livre de coloriage	Jouer avec votre animal de compagnie
Faire cuire des biscuits	Participer à une soirée dansante	Aller se promener
Chanter en playback sur votre chanson préférée	Écouter une application avec des sons apaisants	Appeler quelqu'un qui vous fait rire
Dessiner ou tracer une image	Jouer à un jeu	Lire un livre
Regarder des vidéos d'animaux	Modifier les photos sur votre téléphone	Méditer
Faire quelques corvées	Pratiquer la gratitude	Pratiquer votre sport préféré
Faire un puzzle	_____ (Remplir l'espace vide)	_____ (Remplir l'espace vide)