

Fiche imprimable : Exercice « Ma banque de stratégies »...

<u>Les stratégies connues</u> (ex: celles que j'ai déjà utilisées auparavant et qui m'ont aidées à passer à travers des défis de la vie)	<u>Les nouvelles stratégies</u> (ex: celles que mes proches m'ont partagées ou encore celles proposées dans cette formation)	<u>Les stratégies retenues</u> (ex: celles que je veux essayer ou encore réintroduire dans mon quotidien)
<p>Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Faire des respirations profondes▪ Recommencer un sport▪ Faire du yoga▪ Prendre une marche▪ Etc.	<p>Quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Accueillir comment je me sens▪ Prendre mes signes vitaux psychologiques▪ Me rappeler de 3 bonnes choses de ma journée avant de me coucher▪ M'accorder une pause▪ Etc.	<p><u>Avertissement !</u> <i>Ne soyez pas sévère envers vous, laissez-vous du temps et fixez-vous des petits objectifs.</i></p>