



Texte tiré du livre *Grandir : Aimer, perdre et grandir* de Jean Monbourquette

## Une trousse de secours pour prendre soin de soi!

Voici quelques suggestions pour te « gâter » dans les moments pénibles et t'aider à les supporter plus facilement :

- ⊙ Prendre un bain chaud avec des huiles et de la mousse.
- ⊙ Aller marcher dans la nature.
- ⊙ Te faire donner un massage.
- ⊙ Prendre un moment de recueillement pour prier.
- ⊙ Te préparer au sommeil en diminuant tes activités dans la soirée.
- ⊙ Aller au cinéma; essayer un nouveau restaurant.
- ⊙ Rendre service à quelqu'un ou à un organisme.
- ⊙ Te faire « jouer » dans les cheveux par le barbier ou la coiffeuse.
- ⊙ Visiter des malades.
- ⊙ Te cuisiner un plat à ton goût.
- ⊙ Écouter tes disques préférés.
- ⊙ Écouter une cassette d'exercices de détente.
- ⊙ Te laisser tenter par un nouveau livre alléchant.
- ⊙ T'amuser avec un enfant.
- ⊙ Jouer avec un petit animal.

Ce sont des activités aussi peu dispendieuses que celles-là qui s'avèrent les plus réconfortantes. L'essentiel, c'est de te montrer bon envers toi-même et d'éviter de te punir sous prétexte de t'être mérité la peine que tu ressens.