



# 40 petites astuces pour souffler

Si vous avez...

## 2 minutes

1. Prenez de grandes respirations, faites des étirements
2. Laissez vos pensées divaguer
3. Souriez, rigolez
4. Prenez le temps de célébrer une réussite
5. Dites non à une nouvelle responsabilité
6. Faites-vous un compliment
7. Regardez par la fenêtre
8. Caressez votre animal de compagnie
9. Laissez un message ou envoyez un email à un proche pour leur dire que vous pensez à eux
10. Laissez un post-it aux personnes avec qui vous vivez/ travaillez
11. Remerciez quelqu'un de votre entourage

## 5 minutes

12. Ecoutez un morceau de musique
13. Discutez avec quelqu'un
14. Chantez à tue-tête
15. Faites un tour dehors pour prendre l'air
16. Grignotez un bout ou profitez d'une tasse de café/thé
17. Appelez un proche pour prendre et donner des nouvelles
18. Planifiez une date pour sortir avec un/des proches

## 10 minutes

19. Faites le bilan de la journée
20. Passez un coup de fil à un.e ami.e
21. Rangez votre espace de travail
22. Faites un dessin, un mot croisé
23. Dansez
24. Lisez un magazine
25. Prenez un temps de réflexion sur ce dont vous avez besoin de la part des autres et la manière dont vous pouvez le leur demander

## 30 minutes

26. Allez faire un massage
27. Faites du sport
28. Partagez un repas avec un collègue
29. Prenez un bain à mousse
30. Lisez quelque chose qui ne soit pas en lien avec le travail
31. Allez vous balader dans la nature
32. Aller faire du shopping
33. Regardez votre série préférée
34. Faites un jeu avec vos enfants ; lisez-leur un livre
35. Cuisinez avec votre famille/ des amis
36. Ecrivez une lettre à quelqu'un

## A planifier régulièrement :

37. Apprenez de nouvelles choses
38. Prenez du repos (tous les jours, toutes les semaines, tous les ans)
39. Prenez du temps de qualité avec vos proches
40. Soyez reconnaissant
41. Ayez des temps en communauté (club, association, église, etc.)