

ACTION-RÉACTION

PRENDRE UN
TEMPS POUR SOI...

OUTIL CONÇU PAR L'ÉQUIPE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ DU
DÉPARTEMENT PRÉVENTION ET SANTÉ MENTALE – CPAS DE CHARLEROI





**OUTIL INDIVIDUEL
D'AUTOSTIMULATION AYANT POUR
OBJECTIF DE RENFORCER L'ESTIME DE
SOI ET LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES.**

RÈGLE DU JEU :

**LANCE LE DÉ ET TENTE DE RÉALISER
L'ACTION CORRESPONDANTE QUE TU
RETROUVERAS DANS LES FICHES DE
CE LIVRET.**

1

**PRENDS QUELQUES MINUTES ET FERME LES
YEUX. ESSAIE DE TE CONCENTRER SUR LES
BRUITS ENVIRONNANTS POUR LES IDENTIFIER.
PARS DU BRUIT LE PLUS PROCHE ET TENTE
D'ATTEINDRE LE PLUS LOINTAIN...**



CPAS
CHARLEROI

2

**PENSE À LA PERSONNE QUI COMPTE LE PLUS
POUR TOI ET REMÉMORE-TOI UN SOUVENIR
IMPORTANT, UN FOU RIRE, UN PETIT
BONHEUR À DEUX...**



CPAS
CHARLEROI

3

PENSE À TON DERNIER PETIT BONHEUR...
NOTE-LE SUR UN POST-IT ET COLLE-LE SUR
TON FRIGO...

4

CHERCHE UNE PHOTO DE TOI PLUS JEUNE.
REGARDE-LA ET PARLE-LUI...



CPAS
CHARLEROI

5

**PASSE UN COUP DE FIL OU ENVOIE UN
MESSAGE À QUELQU'UN D'IMPORTANT.**



CPAS
CHARLEROI



AUJOURD'HUI, RENDS SERVICE À QUELQU'UN
(UNE PERSONNE CONNUE OU PAS, ON VERRA
QUI CROISERA TA ROUTE 😊).

7

FERME LES YEUX ET ESSAIE D'IMAGINER CE
QUE TU VAS FAIRE DANS :

- 5 MINUTES
- 5 HEURES
- 5 JOURS
- 5 SEMAINES
- 5 MOIS
- 5 ANS



CPAS
CHARLEROI



**AUTORISE-TOI TON PETIT « PLAISIR
COUPABLE » :**

**UNE SUCRERIE ? UNE CHANSON ? UN BAIN
MOUSSANT ? ETC...**

A TOI DE VOIR, MAIS FAIS-LE !



**FOUILLE DANS TA GARDE-ROBE OU TON
DRESSING ET PORTE TON VÊTEMENT PRÉFÉRÉ
(PEU IMPORTE SI C'EST APPROPRIÉ OU PAS,
C'EST TON PRÉFÉRÉ APRÈS TOUT...).**

100

QUOI QUE TU AIES D'IMPORTANT À FAIRE
AUJOURD'HUI, ESSAIE DE REPORTER ET
OCCUPE-TOI DE TOI... IL Y A PEUT-ÊTRE UNE
SUPER SÉRIE QUE TU N'AS PAS ENCORE EU
LE TEMPS DE REGARDER OU DE TERMINER...
(LE POT DE GLACE OU LES CHIPS SONT
FACULTATIFS MAIS SI ÇA PEUT TE FAIRE
PLAISIR 😊).



CPAS
CHARLEROI

11

QUOI DE MIEUX QU'UN BON REPAS ? CE
SOIR, PRÉPARE TON PLAT PRÉFÉRÉ OU
ENCORE MIEUX, FAIS-LE LIVRER 😊.

12

MÉTRO-BOULOT-DODO... STOP !

**PLANIFIE UNE SOIRÉE AVEC TES AMIS, ÇA
FAIT UN BAIL QUE TU NE LES AS PAS VUS...**

13

13, IL PARAÎT QUE ÇA PORTE MALHEUR... ET BIEN, ESSAYONS DE PROUVER LE CONTRAIRE : PENSE À TA PLUS GRANDE PEUR ET ESSAIE D'IMAGINER QUELQUE CHOSE DE RIGOLO EN FONCTION D'ELLE (OUI, C'EST TRÈS INSPIRÉ DE L'UNIVERS D'HARRY POTTER ET ALORS ?).

14

14... RAPPELLE-TOI QUAND TU AVAIS 14 ANS. QUELLES ÉTAIENT TES JOIES, TES PEINES TES PRÉOCCUPATIONS ET TES ASPIRATIONS DE L'ÉPOQUE ? AU FINAL, QUE GARDES-TU DE POSITIF À L'ESPRIT ?

15

**PRENDS 15 MINUTES DANS TA JOURNÉE POUR
FAIRE QUELQUE CHOSE QUE TU REPORTES
DEPUIS DES SEMAINES OU DES MOIS 😊**



CPAS
CHARLEROI

16

**QU'EST-CE QUE TU AIMERAIS CHANGER DANS
TA VIE ?**

**PRENDS QUELQUES MINUTES POUR RÉFLÉCHIR
AUX OPPORTUNITÉS QUI S'OFFRENT À TOI...**

**ET SI C'ÉTAIT POSSIBLE ? APRÈS TOUT, C'EST
TOI LE PATRON !**

17

REGARDE-TOI DANS UN MIROIR ET PARLE-
TOI... NE SOIS PAS TROP DUR(E) S'IL TE
PLAIT ET ESSAIE DE TROUVER DU POSITIF 😊



CPAS
CHARLEROI

18

**PENSE À UN SOUVENIR POSITIF IMPORTANT.
ESSAIE DE REVIVRE LA SCÈNE ET DE
RESSENTIR LES ÉMOTIONS QUI T'AVAIENT
ENVAHI(E) À CE MOMENT-LÀ...**



CPAS
CHARLEROI

19

CHERCHE UNE CITATION SUR INTERNET QUI
CORRESPONDE À TON HUMEUR DU JOUR.
IMPRIME-LA OU FAIS UNE CAPTURE D'ÉCRAN.
TU PEUX AUSSI LA PARTAGER SUR TES
RÉSEAUX SOCIAUX 😊

20

PRENDS UNE FEUILLE ET UN STYLO ET ÉCRIS UNE LETTRE DE PARDON. PENSE À UNE PERSONNE QUI T'A FAIT SOUFFRIR ET QUI A TRAHİ TA CONFIANCE. DÉCRIS EN DÉTAIL LA BLESSURE QUE TU AS VÉCUE EN EXPLIQUANT LES ÉMOTIONS QUE TU AS RESENTIES. EXPRIME CE QUE TU AURAS AIMÉ QUE CETTE PERSONNE FASSE, ET EN QUOI CELA TE BLESSE ENCORE AUJOURD'HUI.

PUIS MENTIONNE TRÈS CLAIREMENT QUE TU LUI PARDONNES POUR TOUT CE QU'IL S'EST PASSÉ.

LORSQUE TA LETTRE EST TERMINÉE, À TOI DE DÉCIDER SI TU LA DÉCHIRES OU SI TU LA TRANSMETS 😊