

Mes besoins pour cet été

Buts : Prendre conscience de mes besoins

Mettre en place des actions

Préparez sur la table votre journal, vos crayons, pastels ainsi que des images, des magazines.

Fermez les yeux, sentez votre respiration s'apaiser, votre corps se détendre, vous connecter avec votre centre.

Faites un collage « mes besoins pour cet été ».

Quand le collage est fini, donnez-lui un titre et notez vos ressentis.

Prenez une nouvelle page et listez vos besoins en essayant d'être le plus concret possible.

Pour chaque besoin, trouvez une action à effectuer afin de satisfaire une partie de ce besoin.

Alternatives

Quand l'action est réalisée, l'inscrire dans le journal, mettre la date, faire un dessin.

Commencez l'activité en notant tous vos besoins dans des bulles, puis entourez ceux qui concernent cette période estivale.

