

vingt-quatre actions santé-chouchou

pour un novembre en douceur

Sommeil

- **Je dors:** Ce soir, je m'offre un minimum de 8 heures de sommeil.
- **J'optimise mon sommeil:** Je retire toutes les sources de lumière dans la chambre afin de dormir en pleine obscurité.
- **Je prépare ma nuit:** Je fais mon lit et regonfle les oreillers avant de me glisser entre les draps pour la nuit.
- **J'éteins:** Je ferme les écrans 60 minutes avant le coucher. Je fais une activité relaxante au lieu.

Alimentation

- **Je m'hydrate:** Je bois un demi-verre d'eau au lever, à chaque pause et avant les repas.
- **Je savoure:** Je mastique lentement chaque bouchée de mon repas afin de bien le savourer.
- **Je m'alimente consciemment:** Je ferme les écrans qui me distraient avant de commencer à manger mon repas.
- **Je découvre:** J'élimine le sucre de mon alimentation durant une pleine journée puis je note comment je me sens par la suite.

Mouvement

- **Je m'étire:** À chaque 2 heures, je prends quelques minutes pour faire deux ou trois étirements légers.
- **Je marche:** J'enfile mes espadrilles. Je vais prendre une marche à l'extérieur.
- **Je respire:** Je m'assois le dos droit. Je respire lentement et profondément pendant 3 minutes.
- **Je découvre:** J'essaie une nouvelle activité pour bouger ou encore, une activité dont je n'ai pas pratiqué depuis longtemps.

vingt-quatre actions santé-chouchou

pour un novembre en douceur

Confiance

- **Gratitude:** En soirée, je note 3 événements de la journée pour lesquels je suis reconnaissante.
- **Pour moi:** Je me réserve une demi-heure pour faire une activité de mon choix sans culpabilité.
- **Amour:** Je porte mes vêtements préférés. Je me permets de me trouver belle et je me fais un (ou plusieurs) compliments.
- **Curiosité:** Je prends 20 à 30 minutes pour lire à propos d'un sujet que je connais peu ou pas du tout.

Connexion

- **Chez-moi:** Je fais un câlin à ceux et celles avec qui j'habite et je leur dit que je les aime, que je les apprécie.
- **Entre amie:** Je téléphone une amie pour lui parler de vive voix (pas de texto!!).
- **Au travail:** Je donne un compliment sincère à un ou plusieurs collègues de travail.
- **En publique:** Je remercie et souhaite une belle journée à la caissière, le serveur ou tout autre personne avec laquelle j'interagis.

Bien-être

- **Lumière:** J'allume une chandelle. J'apprécie sa douce lumière ainsi que son parfum.
- **Émerveillement:** Par une nuit sans nuages, j'observe les étoiles. Je cherche la Grande Ourse.
- **Pause:** Je prépare une boisson de mon choix. Je la bois tranquillement sur mon balcon ou près d'une fenêtre.
- **Pour moi:** J'écoute les chansons qui me font sourire et me donnent envie de danser.