



Je prends soin de moi!

22 activités ou moyens pour récupérer	Oui
Film ou télévision	
Repos, sommeil	
Marche	
Musique	
Jeux de société	
Intimité	
Sortie avec conjoint(e)	
Entre amis(es)	
Bricolage	
Entraînement physique	
Lecture, écriture	
Ordinateur	
Groupe d'échange	
Magasinage	
Natation	
Sport d'équipe	
VTT, motoneige, moto	
Soins physiques	
Bain détente	
Bicyclette, patin	
Plein air	
Sortie sociale	
Autres moyens de récupérer :	

Activités pour récupérer mon énergie



Je prends soin de moi!

22 activités ou moyens pour récupérer	Oui
Film ou télévision	
Repos, sommeil	
Marche	
Musique	
Jeux de société	
Intimité	
Sortie avec conjoint(e)	
Entre amis(es)	
Bricolage	
Entraînement physique	
Lecture, écriture	
Ordinateur	
Groupe d'échange	
Magasinage	
Natation	
Sport d'équipe	
VTT, motoneige, moto	
Soins physiques	
Bain détente	
Bicyclette, patin	
Plein air	
Sortie sociale	
Autres moyens de récupérer :	

Activités pour récupérer mon énergie