



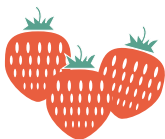
ME FAIRE PLAISIR



«ME FAIRE PLAISIR», ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Faire quelque chose qui me rend heureux.

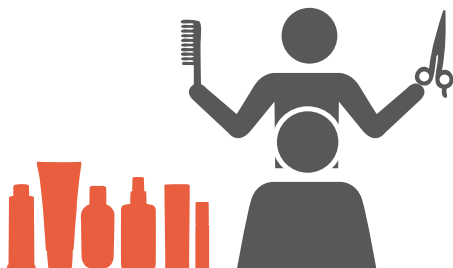
Par exemple :



- je mange quelque chose que j'aime,



- je m'achète de nouveaux vêtements,



- je vais chez le coiffeur,





- je vois une personne que j'aime bien,



- je fais une activité qui me plaît (piscine, cinéma, bowling).



«ME FAIRE PLAISIR», ÇA SERT À QUOI ?



À diminuer le stress.

À être de bonne humeur.

À se sentir bien.



CONSEIL

Je pense à me faire plaisir !

