



Prévoyez du temps
pour des activités qui vous font plaisir.



Être parent est un travail exigeant, d'autant plus quand on a un enfant atypique.
Pas facile de penser à soi.
Pour y arriver, prévoyez chaque jour des petits moments plaisir qui vous ressourcent.
Même si ce temps est court.

Avez-vous l'habitude de vous détendre ?
Qu'est ce qui vous fait du bien ?
Quels petits moments simples vous sont chers ?

