



Calendrier réflexion

sur
La semaine
de la santé affective
et sexuelle
VACS 2024

du 11 au 18 février

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18		

9 Quand je veux m'engager dans une relation, je prends le temps d'observer ce que je ressens, j'écoute ma voix intérieure, ma réponse physique/mon comportement. Je réfléchis aux pous et aux contres de cette relation (en devenir ou actuelle) et je fais un choix éclairé.

10 Charlie Chaplin: "Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux."

11 Je me regarde dans un miroir et j'observe attentivement mon reflet, je dis à haute voix ce que je vois de plus beau. Je suis souriant.e et positif.ve, ma journée débute bien.

12 « Lorsque tu sous-estimes ce que tu fais, le monde sous-estimera qui tu es » (Oprah WINFREY)
Mission : Prends du temps pour oser ! Ose prendre du temps pour toi, pour découvrir une activité nouvelle ou pour mettre en place une nouvelle routine dans tes semaines !

13 Je décris mes liens avec les autres : ami.e.s, famille, collègues, proches. Que puis-je faire pour préserver des liens sains ou en construire de nouveaux?

14 « Tout l'univers obéit à l'Amour; – Aimez, aimez, tout le reste n'est rien. » (Jean de La Fontaine)
Mission : Dites « Je T'aime » à votre âme sœur, un.e ami.e, un.e collègue ... à vous-même ! Est-ce que c'est dur pour vous de dire "je t'aime" ?

Je prends conscience de positiver ma journée que ce soit par mes propos, mes échanges et mes actions quotidiennes. **15**

16 Je prends contact avec un proche ou un.e amie et je prends le temps de l'écouter, de le ou la faire rire ou du moins sourire et d'avoir une conversation positive et agréable. Je me fais du bien en étant à l'écoute de l'autre.

17 « Profitez de la vie : il est plus tard que vous ne pensez ! (Proverbe chinois)
Mission : Profiter de l'instant présent. Assieds-toi ou allonge-toi 5 minutes, prends de grandes respirations et écoute le monde qui t'entoure. Comment est ton moral aujourd'hui ?

Je fais le bilan du dernier mois; je revois les actions que j'ai faites pour me protéger, pour me sentir mieux, pour m'exprimer et prendre ma place dans ma vie. **18**

