

CES PETITS GESTES QUI COMPTENT

Cette saison, piochez dans les rituels qui nous font du bien.

Un geste. Deux peut-être. Prendre soin ne demande pas plus de temps, mais plus d'attention.

**NE
RIEN
FAIRE**

Et
accepter
que ce
soit
suffisant.

**DIRE
NON**

Même une
fois, surtout
une fois.

S'ORGANISER

**UNE
SOIRÉE**

Un dîner
improvisé, des
plats simples.
Des rires qui
durent plus
longtemps que
prévu.

S'ACHETER

**UNE
FLEUR**

Ou en offrir une,
un geste simple et
pourtant essentiel.

**AJOUTER
DE LA
COULEUR
DANS NOS
ASSIETTES**

Un légume vif, des
fleurs comestibles.
Manger avec les yeux
avant le reste.

**SORTIR
MARCHER**

Sans objectif,
juste avancer
jusqu'à ce que
la respiration
se calme.