



CONTRAT D'ENGAGEMENT

J'indique dans chacune des journées au moins une action antistress que j'effectuerai afin de prendre soin de moi et de ma santé mentale.

<i>Jour</i>	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Actions antistress							

De plus, je complète les clauses du contrat ci-dessous afin de m'engager officiellement avec moi-même.

- Je n'ai peut-être plus besoin de _____.
- Je devrais _____ un peu plus.
- Je devrais envisager de _____ bientôt.
- Je devrais _____ de nouveau.
- Je devrais _____ de temps en temps.

Dans le cadre de cette nouvelle démarche pour vivre moins de stress, moi _____ (nom), je m'engage à respecter ce contrat pour mon bien-être. En foi de quoi, j'ai signé devant témoin, le _____ 200__.

Les signatures :

Personne engagée

Témoin

