

C'est votre mois de bonne HYGIÈNE MENTALE!

Nom : _____

Comment utiliser ce calendrier

- Choisissez une pratique d'hygiène mentale et engagez-vous à la pratiquer au moins 10 minutes par jour, en une seule fois ou par intervalles plus courts.
- Notez vos progrès!
- Vous avez manqué un jour? Ce n'est pas grave. Reprenez simplement le défi là où vous vous êtes arrêté.

**Vous allez y
arriver!**



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI