

CHOISIR

TROIS PETITES ACTIONS

Trois actions pour cette semaine

Fiche 6



OBJECTIFS

- Passer de la réflexion à l'action grâce à de petits pas concrets.
- Expérimenter des gestes simples qui favorisent le lien social.
- Se donner un objectif réaliste et atteignable sur une courte durée..



ÉTAPES

1

Réfléchis à des actions simples que tu pourrais réaliser cette semaine pour renforcer tes liens sociaux.

Exemples :

- Appeler un ami ou un membre de la famille.
- Saluer ton voisin et échanger quelques mots.
- Participer à une activité locale ou associative.
- Proposer un café ou un déjeuner à une connaissance.
- Envoyer un message à une personne à qui tu n'as pas parlé depuis longtemps.

2

Choisis trois actions qui te semblent les plus accessibles et motivantes pour toi.

3

Écris-les dans un tableau comme celui-ci :

Action	Jour prévu	Résultat / ressenti

4

Planifie-les dans ton agenda et engage-toi à les réaliser dans la semaine.



CONCLUSIONS

De petites actions répétées ouvrent la voie à des changements durables.

Le plus important est de commencer, même par un geste modeste.



ET MAINTENANT ?

À la fin de la semaine, relis ton tableau et note comment tu t'es senti après chaque action.

Garde à l'esprit que chaque pas, aussi petit soit-il, est une victoire vers plus de lien.