



## **SE PRIORISER (oui, oui, on a le droit!)**

1. Avant d'avoir des enfants, qu'est-ce que j'aimais faire?

---

---

---

---

---

2. Est-ce que j'aime toujours cela?

---

---

---

---

---

3. Est-ce que je prends le temps d'accomplir encore ces activités? À quelle fréquence?

Est-ce que cela me convient?

---

---

---

---

---

4. Est-ce que j'ai développé de nouveaux champs d'intérêts depuis le début de ma parentalité? Lesquels? À quelle fréquence? Est-ce que cela me convient?

---

---

---

---

---

5. Comment je pourrais m'aménager plus de temps, si besoin est, pour accomplir des activités pour moi?

---

---

---

---

---

6. Comment je me sens à l'idée de me prévoir du temps personnel?

---

---

---

---

---

7. Si je ressens de la culpabilité (ou autre émotion désagréable), pourquoi? Quelles stratégies je pourrais employer pour modifier mes pensées et mes émotions négatives à cet effet?

---

---

---

---

---