



# Ma Semaine *Énergie*

VOTRE MINI ROUTINE BIEN-ÊTRE



## Votre mini routine pour retrouver de l'énergie sans tout chambouler



Travailler auprès des tout-petits demande une attention, une présence et une énergie immenses.

### **Mais qui prend soin de vous ?**

Cette fiche est là pour vous aider à rebrancher votre chargeur intérieur.

Chaque jour, vous allez noter :

- 1 geste pour vous
- 1 pause récupération dans la journée
- 1 fierté ou kiff du jour

Ce sont de petits rituels, mais avec de grands effets.

Prenez 2 à 3 minutes chaque soir pour remplir cette page.

C'est votre moment à vous.

# Rituels de la semaine



Chaque jour, vous allez noter :

- 1 geste pour vous - 1 pause récupération dans la journée - 1 fierté ou kiff du jour

Ce sont de petits rituels, mais avec de grands effets.

Prenez 2 à 3 minutes chaque soir pour remplir cette page. C'est votre moment à vous.

1 GESTE POUR MOI

1 PAUSE RECUP

1 FIERTÉ/1KIFF

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Notes

# Besoin d'inspirations ?



Besoin d'idées ? Voici quelques gestes simples à tester :

## GESTES POUR MOI

- Écouter une chanson qui booste
- Dire non à une demande supplémentaire
- Mettre du parfum juste pour moi
- M'accorder juste un temps seule
- M'offrir une saveur que j'aime (thé, 1 carré de chocolat ...)

## PAUSE RÉCUP

- 3 grandes respirations profondes
- Marcher 5 minutes dehors
- Prendre un bain de soleil
- M'étirer lentement
- Boire un thé sans téléphone

## FIERTÉ/KIFF DU JOUR

- Avoir bien rigoler
- Avoir dit non sans culpabilité
- Avoir demandé de l'aide
- Avoir terminé une tâche
- Avoir passé du temps de qualité avec quelqu'un



**Cette liste n'est pas exhaustive.**

Vous pouvez complètement créer vos propres pauses, kifs et gestes pour vous. Ils ne seront que plus agréables.

Mettez en par contre 3 par jour !!!!

# Auto-bilan. Fin de la semaine



À la fin de chaque semaine, posez-vous ces 3 questions :

1. Quel jour m'a fait le plus de bien ? Pourquoi ?

2. Qu'est-ce que j'ai réussi à intégrer facilement ?

3. Que vais-je garder la semaine prochaine ? (Et si je recommençais ?)

# Conclusion Et après ?



Vous venez de faire un pas important : vous remettre au centre.  
En prenant quelques minutes par jour pour respirer, vous écouter, vous honorer, vous envoyez un message puissant :

- **“Mon bien-être compte. Je suis précieuse.”**

Cette fiche n'est qu'un point de départ.

Un premier pas vers plus de légèreté, de clarté et de plaisir dans votre quotidien pro.

Mais vous n'êtes pas obligée de continuer seule.

Le prochain pas : **Rejoindre le Club LCPE**

Chaque mois, dans le Club des Clés de la Petite Enfance, vous recevez :

- Des outils concrets pour alléger votre quotidien
- Un soutien bienveillant pour ne plus vous sentir seule
- Des ressources pour prendre soin de vous, votre mission, et votre équilibre

Parce que prendre soin de soi, ce n'est pas un luxe.

C'est une condition pour continuer à prendre soin des autres... sans s'épuiser.

→ Découvrez le Club LCPE ici :

[Le Club LCPE](#)