

# Ce que je peux faire pour me sentir mieux

Bouger  
mon corps

Ecouter  
de la  
musique

Dormir  
suffisamment

Regarder  
un film  
léger

Boire un  
verre d'eau

Lire  
un livre

Respirer  
en 5-7  
secondes

Faire une  
pause  
sans  
téléphone

Passer du  
temps  
avec son  
animal

Sortir  
marcher  
même  
5 min.

Prendre  
une douche  
chaude

Colorier  
ou dessiner

Me faire  
un thé  
ou un café

Ranger un  
petit coin  
chez moi

Ecrire sur  
un carnet

Appeler  
un(e) ami(e)