

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)