

Ce que je peux faire pour me sentir mieux



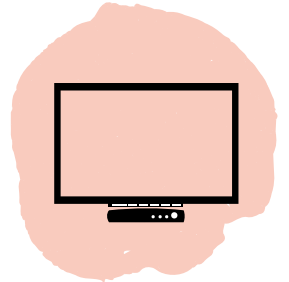
Bouger et faire
de l'exercice



Ecouter de la
musique



Dormir
suffisamment



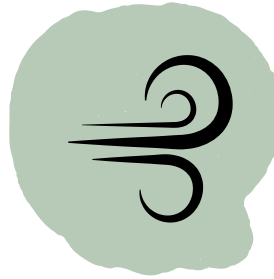
Regarder
un film rigolo



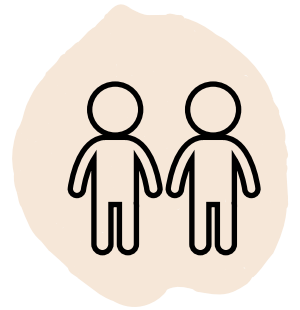
Boire un
verre d'eau



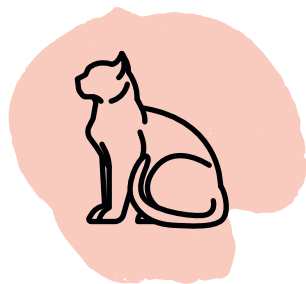
Lire un livre



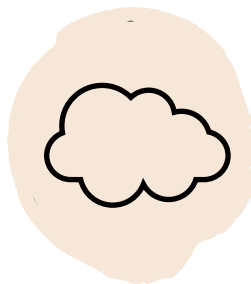
Respirer
profondément



Jouer avec
des amis



Passer du temps
avec son animal



Regarder les
nuages



Se promener
dans la nature



Colorier
ou dessiner



Danser



Rire



Ecrire sur
un carnet



Parler
avec quelqu'un