

ce que je peux faire pour me sentir mieux



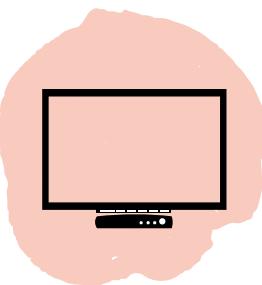
Bouger et faire de l'exercice



Ecouter de la musique



Dormir suffisamment



Regarder un film rigolo



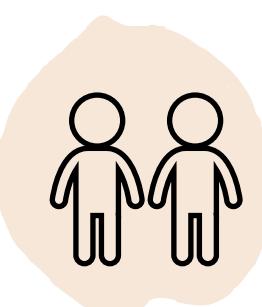
Boire un verre d'eau



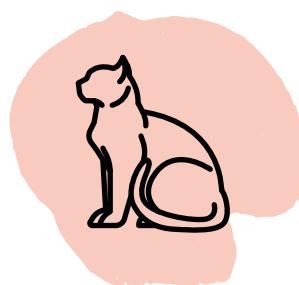
Lire un livre



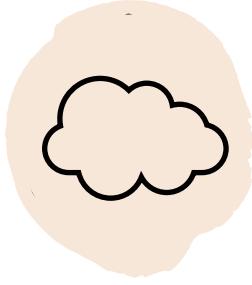
Respirer profondément



Jouer avec des amis



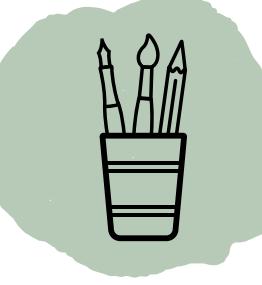
Passer du temps avec son animal



Regarder les nuages



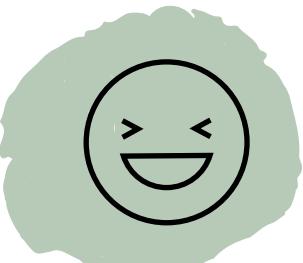
Se promener dans la nature



Colorier ou dessiner



Danser



Rire



Ecrire sur un carnet



Parler avec quelqu'un