

# ce que je peux faire pour me sentir mieux



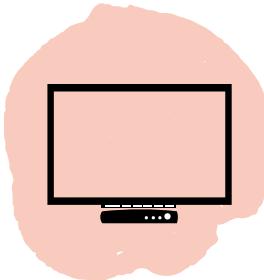
Bouger et faire de l'exercice



Ecouter de la musique



Dormir suffisamment



Regarder un film rigolo



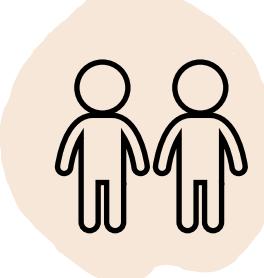
Boire un verre d'eau



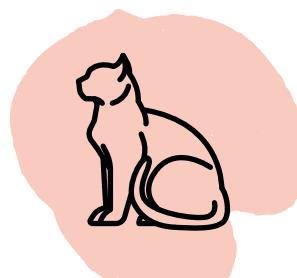
Lire un livre



Respirer profondément



Jouer avec des amis



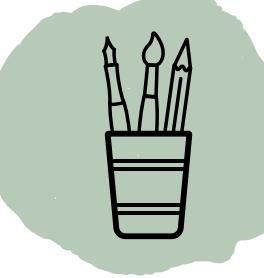
Passer du temps avec son animal



Faire du yoga



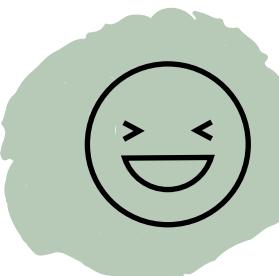
Se promener dans la nature



Colorier ou dessiner



Danser sur sa musique préférée



Rire



Ecrire ses pensées dans un carnet



Parler avec quelqu'un