

Ce que je peux faire pour me sentir mieux



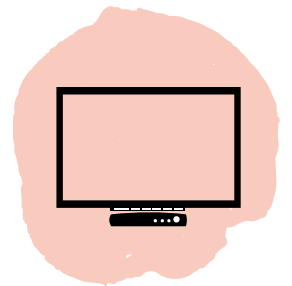
Bouger et faire de
l'exercice



Ecouter de la
musique



Dormir
suffisamment



Regarder un
film rigolo



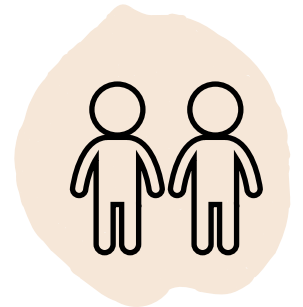
Boire un verre
d'eau



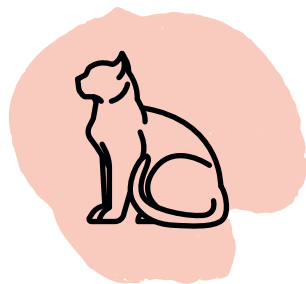
Lire un livre



Respirer
profondément



Jouer avec
des amis



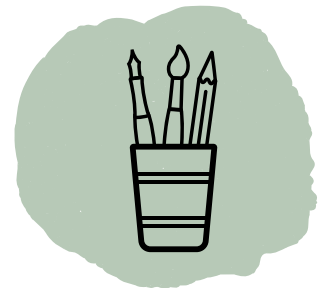
Passer du temps
avec son animal



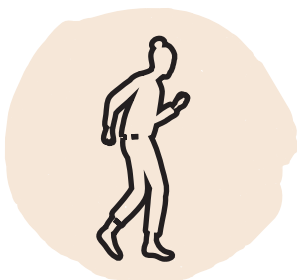
Faire du
yoga



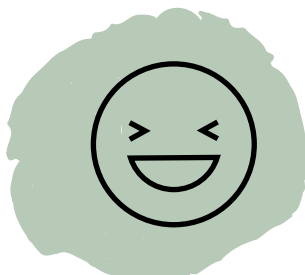
Se promener
dans la nature



Colorier ou
dessiner



Danser sur
sa musique préférée



Rire



Ecrire ses pensées
dans un carnet



Parler avec
quelqu'un