

**BOUGER**  
sauter, danser,  
faire du sport,  
sortir



**RIRE**  
sourire devant un  
miroir,  
rechercher l'humour  
(livre, vidéo, film,  
blagues...)



**RESPIRER**  
faire une séance de  
respiration consciente,  
de méditation de pleine  
conscience

**PSYCHOLOGIE POSITIVE**  
Visualiser un lieu ressource,  
penser aux meilleurs moments de  
la journée/ semaine



**TOUCHER**  
caresser une matière  
douce,  
le chien/chat/doudou



**PENSÉES  
POSITIVES**  
lire des affirmations  
positives et motivantes



**DESSINER**  
colorier un mandala,  
réaliser un zentangle



**PÉTRIR**  
malaxer une boule  
antistress,  
de la pâte à  
modeler, cuisiner