

BOUGER
sauter, danser,
faire du sport,
sortir



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

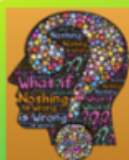


RESPIRER
faire une séance de
respiration consciente,
de méditation de pleine
conscience

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

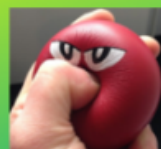


TOUCHER
caresser une matière
douce,
le chien/chat/doudou



DESSINER
colorier un mandala,
réaliser un zentangle

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



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