



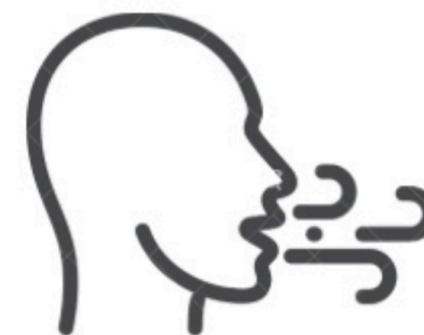
**Marcher/bouger**



**Écrire ce que je ressens**



**Écouter des blagues**



**Respirer lentement**



**Faire un câlin**



**Parler de ce qu'on ressent**



**Chanter souvent !**



**S'exposer aux couleurs que j'aime**



**Organiser un voyage**



**Écouter de la musique qui apaise**