



Marcher/bouger



Écrire ce que je ressens



Écouter des blagues



Respirer lentement



Faire un câlin

stress



Parler de ce qu'on ressent



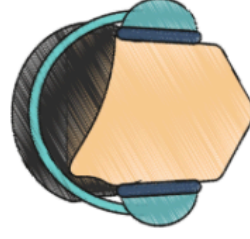
Chanter souvent !



S'exposer aux couleurs que j'aime



Organiser un voyage



Écouter de la musique qui apaise