

MON KIT DE SURVIE BIEN-ÊTRE



METTRE DES MOTS SUR CE QUI NE
VAS PAS, ME CONFIER, DESSINER
UNE SITUATION QUI ME FAIT PEUR
BREF...

M'EXPRIMER !



BOIRE UN VERRE D'EAU, FAIRE DES
PETITS EXERCICES DE RESPIRATION
BREF...

**AIDER MON CORPS À
DÉCOMPRESSER !**



DANSER, COURIR, SAUTER,
SE DÉPENSER, BOUGER
BREF...

ÉVACUER !



ÉCOUTER UNE HISTOIRE, ÉCOUTER DE
LA MUSIQUE, FAIRE UN CALIN À MA
PELUCHE
BREF...

ME RELAXER !