|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Recourir à la méditation | Méditer avec une application *smartphone* | Utiliser une technique de respiration | Pratiquer une activité sportive |
| Satisfaire mes besoins en sommeil  | Aller en contact avec la nature | Mieux me connaître | Utiliser l’écriture |
| Utiliser l’art | Consulter un.e professionnel.le (psychologue, …) | Utiliser une technique de visualisation | Adopter un rituel |
| Avoir une activité qui me permet de me vider la tête | Ecouter de la musique | Discuter avec des amis | S’accorder du temps pour soi |
| Lire |  |  |  |
|  |  |  |  |