



STRATÉGIES POUR SURMONTER LES MOMENTS DIFFICILES

1. Créez une routine :



Avoir une routine est utile pour gérer le stress et réduire la fatigue mentale.

2. Limitez votre temps passé sur les réseaux sociaux et les écrans.



3: 4-7-8- Respiration



Respirez par le nez pendant 4 secondes.

Respirez pendant 7 secondes.

Expirez par la bouche pendant 8 secondes.

4: Grounding

5-4-3-2-1 senses
5 things you can see

4 things you can touch
3 things you can hear
2 things you can smell
1 thing you can taste

