



Qu'est-ce que tu fais pour t'aider à traverser une période difficile?

Voici une petite liste à essayer.

1. Regarder la télévision
2. Allez promener
3. Fais un passe-temps
4. Fais cuire votre plat préféré.
5. Jouez à un jeu comme « solitaire ».
6. Lisez
7. Plantez
8. Nettoyez
9. Chantez
10. Dessinez ou peignez
11. Dansez

« Ceci aussi devrait passer »  
(This too shall pass)