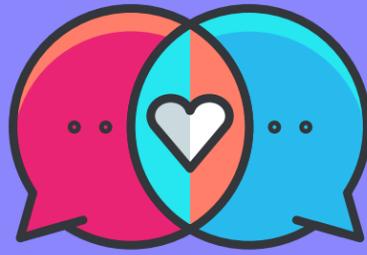


As-tu pensé à toi aujourd'hui ?

Il est primordial de prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Des petits gestes peuvent avoir un grand impact. Voici des suggestions d'activités que tu peux faire. Essaie-les!



Passe du temps avec les gens que tu aimes.



Exprime-toi tout en respectant les autres.



Pratique la gratitude.



Dors.



Utilise des listes pour t'organiser.



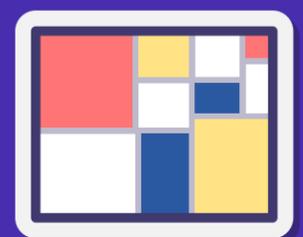
Cherche de l'aide, au besoin.



Ris.



Apprends quelque chose de nouveau.



Crée de l'art.



As-tu pensé à toi aujourd'hui ?

Il est primordial de prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Des petits gestes peuvent avoir un grand impact. Voici des suggestions d'activités que tu peux faire. Essaie-les!



Priorise tes tâches.



Souligne tes réussites.



Passe du temps à l'extérieur.



Mange bien.



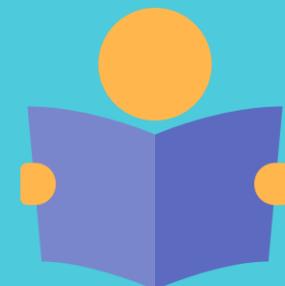
Fais une activité que tu aimes.



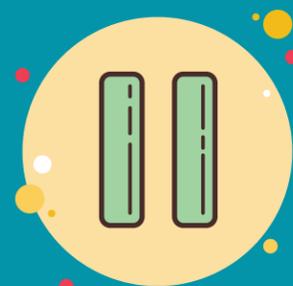
Apprends un nouveau sport.



Parle avec une personne de confiance.



Va à la bibliothèque.



Prends une pause.



As-tu pensé à toi aujourd'hui ?

Il est primordial de prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Des petits gestes peuvent avoir un grand impact. Voici des suggestions d'activités que tu peux faire. Essaie-les!



Résous un problème.



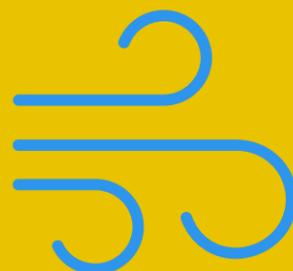
Identifie une de tes qualités.



Écoute ou joue de la musique.



Participe à une activité parascolaire.



Respire ou médite.



Joue à un jeu avec tes amis ou ta famille.



Essaie une nouvelle recette.



Bouge! Pratique un sport, danse, marche, etc.



Gâte-toi! Fais quelque chose qui te plait.



As-tu pensé à toi aujourd'hui ?

Il est primordial de prendre soin de sa santé mentale au quotidien. Des petits gestes peuvent avoir un grand impact. Voici des suggestions d'activités que tu peux faire. Essaie-les!



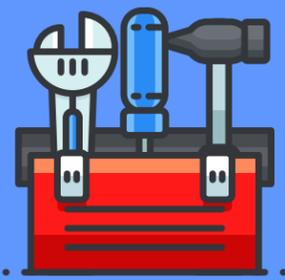
Cible un nouveau défi.



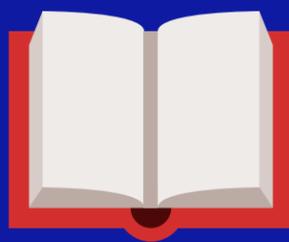
Prends un moment pour ressentir tes émotions.



Travaille en équipe.



Construis quelque chose.



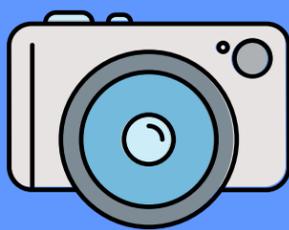
Lis un bon livre.



Prends un moment pour t'apprécier.



Aide quelqu'un ou fais du bénévolat.



Pratique la photographie.



Hola!



Apprends une nouvelle langue.

