

6 CONSEILS POUR RÉDUIRE LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE



RESPIRER

Respiration lente et profonde

RIRE

Un VRAI rire



AFFECTION

Câlins, bisous...

INTERACTIONS SOCIALES POSITIVES

Pour se rappeler que le monde est en endroit sûr



PLEURER

Vraiment pleurer... avec les yeux rouges et gonflés et le nez qui coule et tout...



EXPRESSION CRÉATIVE

Sport, art, musique...



BASÉ SUR LES TRAVAUX DE EMILIE & AMELIA NAGOSKI

