

TU TE SENS TRISTE ?

Fais l'action

OPPOSÉE



Manger
quelque chose
qui te fait plaisir



Se motiver à faire
quelque chose qui
te fait du bien



Regarder ton film
préféré



Ecouter de la
musique qui
donne envie
de danser



Regarder une
vidéo qui te
fait rire



Chercher  
passer un peu de
temps avec tes
ami-e-s ou ta
famille



Organiser une
mini soirée
pyjamas ou Netflix