

Conseil : quand tu ne te sens pas bien

- Si tu peux, parles-en avec quelqu'un·e de ta famille ou avec un·e ami·e. Si c'est possible, fais quelque chose qui te plait avec cette personne : voir un film, faire une balade, etc.
- Essaie de ressentir les différentes parties de ton corps : est-ce que tu sens qu'un endroit est crispé ou sens-tu un poids ? Si c'est le cas, essaie d'envoyer l'air que tu inspires à cet endroit, de le retenir et puis d'expirer. Tu peux répéter cet exercice plusieurs fois.
- Tu peux faire la liste ou dessiner toutes les parties de ton corps qui te plaisent ou qui te permettent de faire quelque chose que tu aimes : par exemple tes yeux qui te permettent de lire les gentils messages que tu reçois, tes bras qui portent tout ce que tu veux, tes pieds qui te permettent d'aller où tu en as envie.
- Même chose pour tes qualités : qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Ton calme, ta rapidité, ton humour, ta mémoire, tes idées, tes dessins, tes capacités sportives, d'autres choses ? Prends le temps de te faire des compliments.
- Tu peux aussi faire des choses qui te donnent du plaisir et qui font que tu te sens bien : écouter de la musique, danser, discuter avec une personne que tu aimes, jouer aux jeux vidéo, regarder des vidéos que tu trouves drôles, lire ou relire un livre.
- Pense à une personne que tu aimes (un·e chanteur·se, un·e sportif·ve ou tout simplement une personne de ta famille) et qui te fait te sentir bien et forte. Concentre-toi sur ce que tu aimes chez cette personne : son courage, ses chansons, son style, etc.
- A la fin d'une journée difficile, tu peux faire la liste de tout ce qui s'est quand même bien passé : le fait qu'il y ait eu du soleil, que tu aies pu mettre tes chaussures préférées, que tu aies pu discuter avec quelqu'un·e que tu aimes bien, etc.

