

8 FAÇONS D'AMÉLIORER TON MÔRAL ET DE TE SENTIR MIEUX

Ta journée va mal ? Voici des trucs pour te sentir mieux.

Pense à autre chose :

organise des activités avec des amis et des membres de ta famille. Rire et passer du temps avec tes proches peut être une bonne façon de te distraire lors d'une mauvaise journée.



Ne te retiens pas :

pleure, crie, sanglote... c'est correct de t'exprimer de la façon qui te fait le plus de bien.



Respire :

concentre-toi sur ta respiration. Prends quelques profondes respirations, détends-toi physiquement et mentalement, et concentre-toi à te sentir mieux.



Pense à toi :

qu'est-ce qui te rend heureux ? Prends du temps pour faire quelque chose juste pour toi, comme écouter ta musique préférée ou regarder ton émission préférée à la télévision.



Soit généreux :

si tu passes une mauvaise journée, illuminer la journée de quelqu'un d'autre pourrait t'aider à te sentir mieux. Fais quelque chose de gentil pour un ami ou fais du bénévolat pour un organisme de charité local.



Parles-en :

parfois, tout ce dont tu as besoin pour aller mieux, c'est d'en parler. Tu peux toujours parler de ce qui te préoccupe avec un ami, parent, fournisseur de soins ou enseignant. Tu peux aussi appeler un intervenant de Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868.

Sois créatif :

dessine, peint ou écrit comment tu te sens pour faire d'une mauvaise journée quelque chose de créatif.



Fais de l'exercice :

prends une marche, danse un peu ou pratique une autre activité physique que tu aimes. Cela peut remonter ton moral et t'aider à te sentir mieux (physiquement et mentalement).



Souviens-toi : tu n'es pas seul.

Presque tout le monde a des mauvaises journées de temps en temps; beaucoup de gens se sentent comme toi en ce moment, mais rappelle-toi : les choses vont s'arranger.