

LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

*Je prends soin de ma
santé mentale en..*

#ensemblepourlasantementaledesenfants.



LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

Je prends soin de ma santé mentale par...

| | | | |
|---|---|---|--|
|  <p>Demander de l'aide</p> |  <p>Passer du temps avec ma famille</p> |  <p>Passer du temps avec mes amis</p> |  <p>Crée des chefs d'oeuvre</p> |
|  <p>Aider les autres</p> |  <p>En jouant</p> |  <p>L'apprentissage</p> |  <p>Le sommeil</p> |
|  <p>Relaxation</p> |  <p>Passer du temps dans la Nature</p> |  <p>Journalisation</p> |  <p>Manger sainement</p> |
|  <p>Parler de mes sentiments</p> |  <p>Écouter de la musique</p> |  <p>Penser des pensées saines</p> |  <p>Exercice</p> |

#ensemblepourlasantementaledesenfants.

