

SANTÉ MENTALE

9 TECHNIQUES DE DISTRACTION À HAUT NIVEAU D'EFFORT

Faites de l'exercice.



Faites du sport.



Aidez quelqu'un.



Commencez à apprendre une nouvelle langue.



Apprenez à jouer d'un instrument.



Construisez quelque chose.



Cuisinez un repas élaboré.



Faites du jardinage en plein air.



Allez au cinéma avec des amis.



Ces 9 options de distraction sont basées sur le blog « Beauty after Bruises - 101 Distraction Techniques » (101 techniques de distraction).

Pour plus d'informations sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.