

SANTÉ MENTALE

9 TECHNIQUES DE DISTRACTION À FAIBLE EFFORT

Chantez ou utilisez une surface comme tambour.



Regardez des vidéos joyeuses sur YouTube. Recherchez des humoristes, des défis de rire ou des vidéos de chiots.



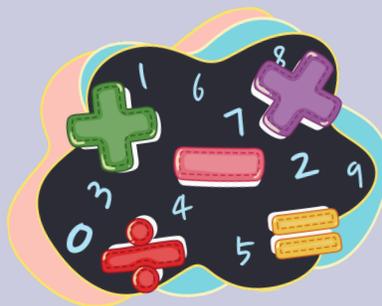
Mangez lentement un en-cas et en savourer toutes les saveurs.



Jouez à un jeu vidéo ou à un jeu de société.



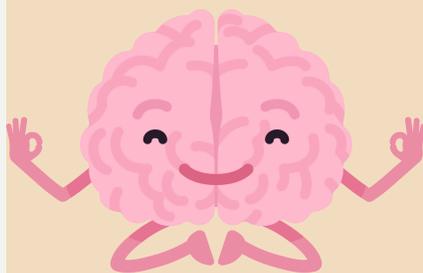
Résolvez des problèmes mathématiques.



Lavez-vous le visage/les mains ou brossez-vous les dents.



Faites des exercices d'imagination.



Jouez avec un animal de compagnie.



Essayez de rire sans sourire.



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.