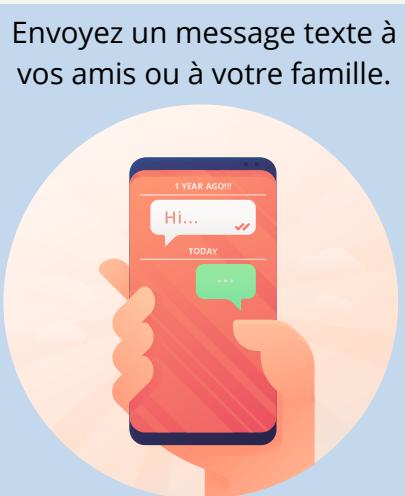


SANTÉ MENTALE

9 TECHNIQUES DE DISTRACTION À EFFORT MOYEN



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 stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.