

SANTÉ MENTALE

9 TECHNIQUES DE DISTRACTION À EFFORT MOYEN

Organiser une soirée dansante.



Apprenez quelque chose de nouveau.



Envoyez un message texte à vos amis ou à votre famille.



Organisez quelque chose, comme tous les fichiers de votre ordinateur.



Prenez une douche/un bain.



Faites des étirements ou du yoga.



Appelez un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance.



Éditez des photos.



Suivez un tutoriel de bricolage.



Vidéo



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.