

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Prenons un temps d'arrêt pour réfléchir



Demande-toi...

- Qu'est-ce qui me dérange?
- Est-ce que je peux contrôler directement la situation, ou est-ce que celle-ci est indépendante de ma volonté?
- Combien de temps et d'énergie faut-il consacrer à la résolution de ce problème?
- Cela aura-t-il de l'importance dans six semaines? Six mois? Un an?
- Quelles sont les forces et les ressources dont je dispose pour m'aider?
- Que dirait ou ferait une personne que je respecte dans cette situation?

