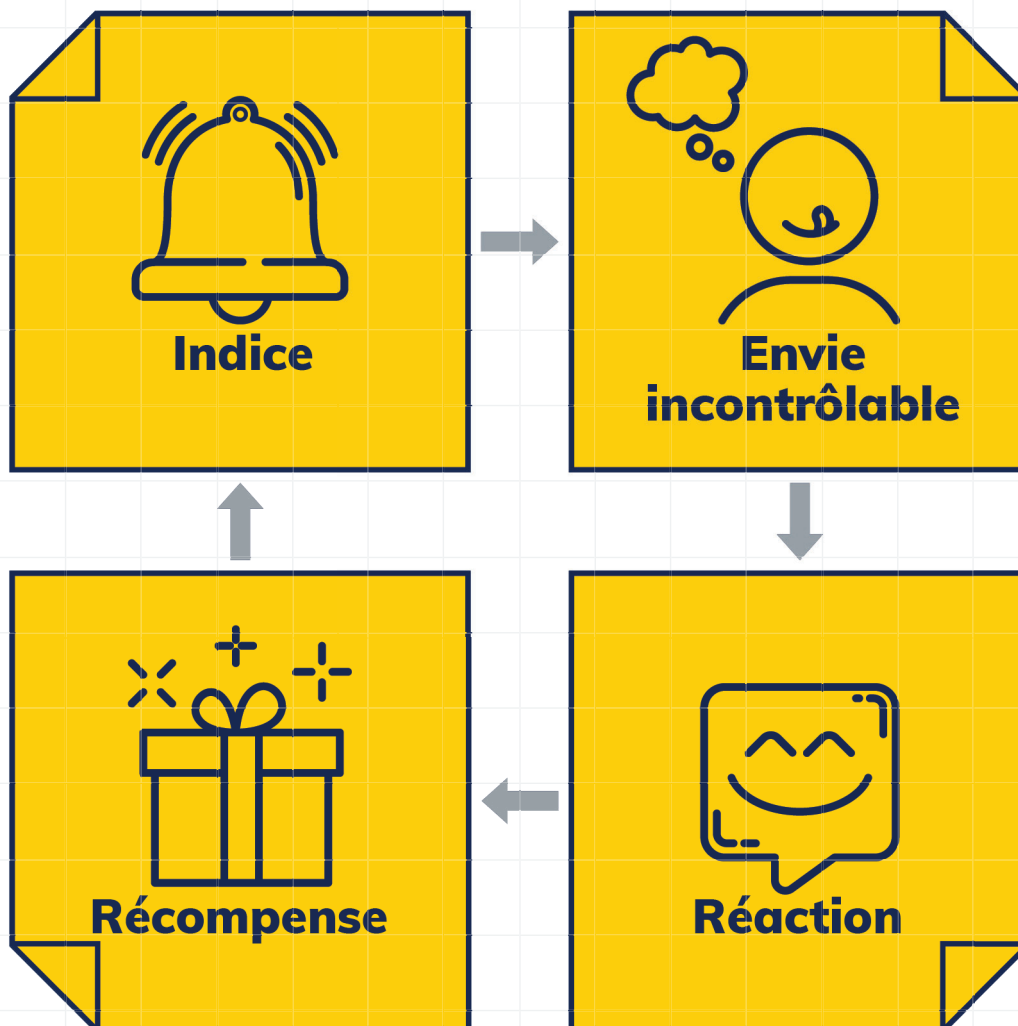


Choisir des récompenses différentes



Quand un indice survient et déclenche chez toi une envie incontrôlable, comment faire pour réagir en vue de choisir une récompense différente? Voici quelques exemples de récompenses alternatives qui contribuent à ta santé et ton bien-être. Tout compte fait, tu dois choisir quelque chose qui marche pour toi, et il est possible que tu doives essayer plusieurs récompenses alternatives avant de réaliser laquelle/lesquelles marche(nt) le mieux pour toi personnellement.





Essaie de...



Trouver un passe-temps agréable tel que la menuiserie, le dessin, les diffusions sur YouTube, les jeux



Faire une activité physique qui te plaît comme le yoga, la marche, les poids et haltères, le basketball



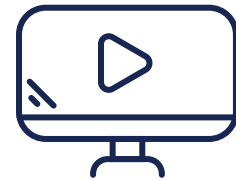
Appeler un ami ou prendre contact avec une personne avec laquelle tu n'as pas parlé depuis un bout de temps



Faire une promenade avec un ami ou en écoutant une nouvelle liste d'écoute



Faire 3-5 inspirations profondes puis mâcher de la gomme



Regarder ton émission préférée



Préparer une collation santé



Tenir un journal personnel

Quelles sont les autres récompenses possibles pour contribuer à ta santé et ton bien-être? Fais une liste dans ton journal ou dans l'application de notes de ton mobile.

