



Gérer son stress



Je gère mon stress





Je prends soin de moi



Je prends soin
de moi





Manger équilibré



Je mange
équilibré





Bouger dans son quotidien



Je bouge dans mon quotidien





Bien dormir



**Je fais attention
à mon sommeil**



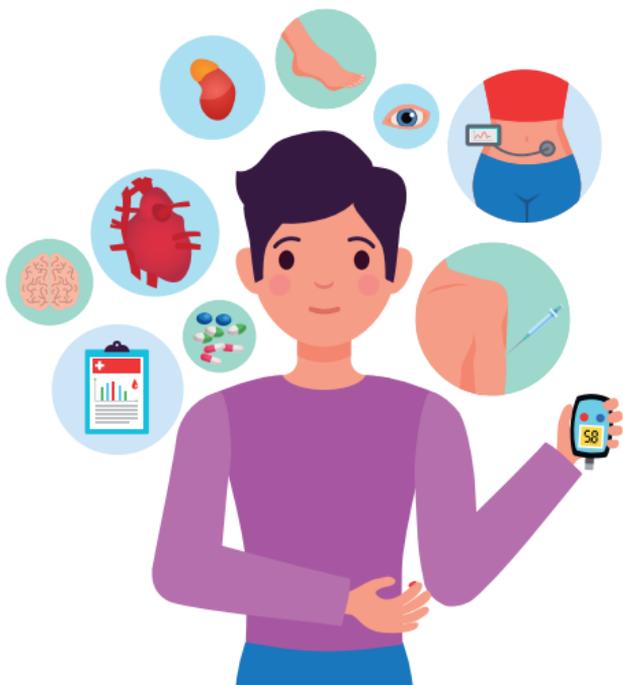


Identifier ses habitudes, addiction ?



**Je connais
les habitudes
qui ne sont pas
bonnes pour moi**





Agir pour ma maladie



J'agis pour
ma maladie





Vivre avec mes traitements



Je prends
régulièrement
mon traitement

