



10 Clés ***pour mieux vivre la période des fêtes*** ***sans l'être aimé***

- Exercer sa liberté de choisir
- Mettre en place un rituel personnalisé
- Se permettre de faire les choses autrement
- S'accorder des moments de répit et de plaisir
- Être en contact avec la nature
- Rester actif
- S'autoriser des moments de solitude pour accueillir ses émotions
- S'apaiser par les mots
- Respecter les différences de chacun.e
- S'entourer de gens bienveillants

