

TU TE SENS SEUL·E ?

Fais l'action

OPPOSÉE



Appeler ou écrire
à un·e proche ou
des ami·e·s



Parler à ton
animal de
compagnie



Se motiver pour
faire les courses

pour peut-être papoter
avec des gens au
supermarché



Tenter un
ciné

être dans une
salle avec des
gens, ça peut
être sympa



Sortir se
promener

voir des gens
sans forcément
leur parler