



un cœur brisé

1 🧐 Voici cinq conseils (m.) qu'on peut donner à une amie avec le cœur brisé :

Réfléchissez à deux et choisissez le meilleur conseil pour Louane. Qu'est-ce qu'elle peut faire pour son avenir? Trouvez aussi une explication pour votre choix.

1. Prends du temps pour toi:

Il est important de se donner du temps pour traiter la douleur. Permits-toi d'être triste et prends le temps qu'il te faut pour guérir.

2. Parle avec des amis et de la famille:

Partage tes sentiments avec des personnes de confiance. Parler de tes émotions et recevoir du soutien de tes proches peut être très utile.

3. Évite le contact avec ton ex :

Essaie de minimiser ou d'éviter le contact avec ton ex-partenaire. Cela aide à prendre du recul et à guérir plus rapidement.

4. Trouve des distractions et reste active :

Occupe-toi avec des activités qui te plaisent et te distraient. Le sport, les hobbies ou de nouveaux projets peuvent aider à vider l'esprit et à retrouver de l'énergie positive.

5. Apprends de cette expérience :

Réfléchis à la relation et à ce que tu peux en apprendre. Cela peut t'aider à construire des relations plus fortes et plus saines à l'avenir.

Nous avons choisi conseil numéro [] parce que / qu'...
