

# Ma boîte à outils

Pour arrêter ou modérer le jeu, il existe de **nombreuses manières d’y arriver**. Un exercice, une vidéo ou un article peuvent se révéler très important pour une personne et complètement inutile pour d’autres. C’est normal, nous sommes tous différents et nous avons tous nos préférences. Par contre, il est important pour nous que votre “boîte à outils” soit bien remplie et que vous trouviez le matériel qui vous convienne.

Concrètement, vous recevrez dans votre boîte à outil, chaque semaine, des **propositions d’exercices, d’articles ou de vidéos**. Ceux-ci seront clairement identifiables avec des couleurs différentes.

Si vous bénéficiez de l’accompagnement avec un psychologue en ligne, ce dernier pourra vous envoyer de manière tout à fait **personnalisée**, des exercices et des articles supplémentaires.

Bonne nouvelle, vous avez déjà un exercice suggéré cette semaine.

