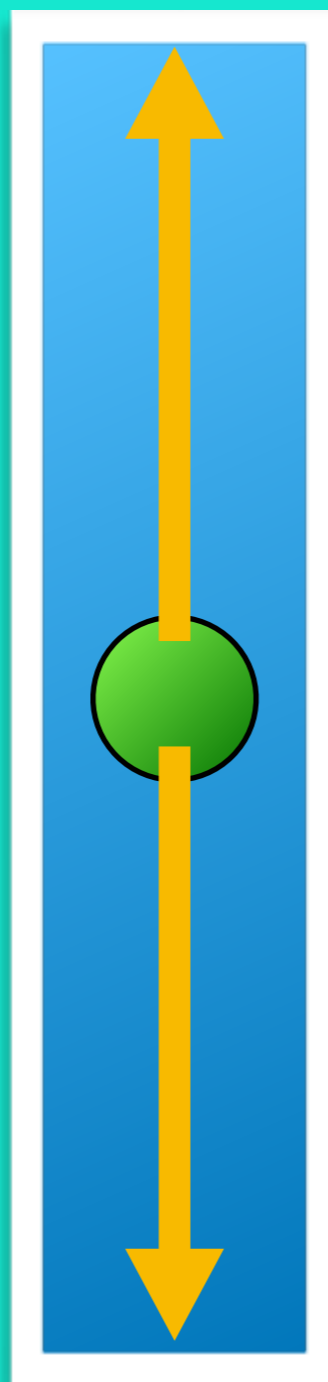


Inspire



Expire



Méthode de retour au calme

- 1) Pense à l'émotion que tu ressens
- 2) Ecris-la dans le ballon
- 3) Inspire profondément pour lui donner de la place dans ton corps
- 4) Expire profondément pour dégonfler le ballon de l'émotion