

1

2



7

bois
lentement
un verre
d'eau

marche à
l'extérieur

Chante

serre la
balle
absorbe-
colère

Gribouille
sur une
feuille

respire
profondém
ent 3 fois

saute sur
place en
levant les
bras en
l'air

demande
un câlin

3

4

9

5