



Marche 1

Redresse-toi comme si un fil reliait le sommet de ton crâne et le ciel.

Marche 2

Souris dans ta tête en te rappelant le souvenir d'un succès récent .

Marche 3

Prends conscience de ton stress et imagine que c'est une boule d'énergie qui t'aide à réussir.

Marche 4

Pense à quelqu'un qui t'aime. Dis-lui "merci" dans ta tête.

Marche 5

Visualise-toi en train de réussir.

Marche 6

C'est parti ! Crois en toi et fais de ton mieux.