



Départ

C'est d'ici que tu démarres .



Ce sac contient ta colère. Le but du jeu est de t'en débarrasser en le plaçant à l'extérieur de la pomme. Tu vas pouvoir collecter des objets pour t'aider.



Pense à un évènement joyeux.



Bois un verre d'eau lentement.



Ferme les yeux et respire en comptant jusqu'à 5.



Pense à quelqu'un que tu aimes ou à demande un câlin