



- **Pause, ferme les yeux.**
- **Prends une longue inspiration en posant ta main sur ton ventre.**
- **Ouvre les yeux.**
- **Connecte-toi à tes sens un à un ou concentre-toi sur celui que tu préfères.**
- **Décris oralement ce que tu perçois si tu en as envie ou fais-le dans ta tête.**