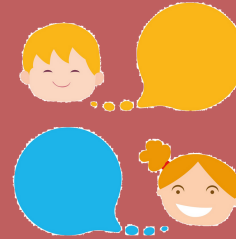




Serrer fort un  
doudou



Dire "Je ressens  
[émotion]"



Se reposer dans  
un lieu refuge



Dessiner, colorier



Chanter

Inspirer et expirer  
profondément en  
imaginant qu'un ballon  
s'envole à l'expiration