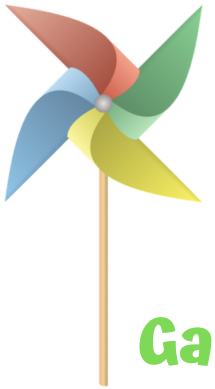

Gaucher

Quand tu es énervé(e), pose ta main gauche ici. Compte dans ta tête et souffle sur le bout de tes doigts en te concentrant sur tes sensations.

Droitier

Quand tu es énervé(e), pose ta main droite ici. Compte dans ta tête et souffle sur le bout de tes doigts en te concentrant sur tes sensations.