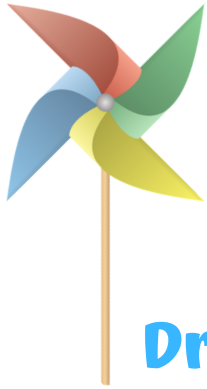


Gaucher

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.**

