

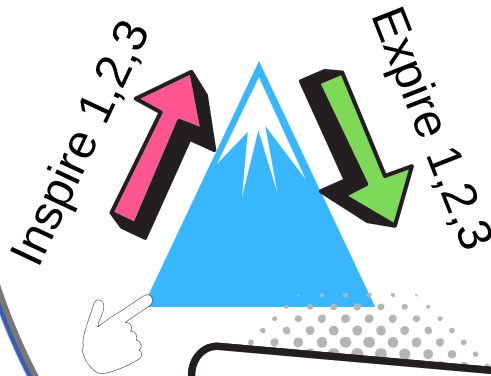
Appuie ici si tu te sens énervé, stressé, en colère,...



Choisis la méthode pour te calmer



Pose ton index au centre du cercle, ferme les yeux, et respire en imaginant que tu sens une odeur qui te plaît.



Pose ton index en bas à gauche de la montagne, remonte la pente jusqu'au sommet en inspirant et en comptant dans ta tête (1,2,3) puis redescends en expirant (1,2,3).

**Je me sens...
J'ai besoin...**

Décris comment tu te sens et essaye de dire ce dont tu as besoin pour aller mieux.