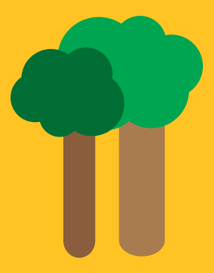
10 façons de retrouver le calme

Saute sur place ou cours en plein air



Marche dans la nature ou imagine-toi dans une forêt paisible

Dis ce que tu ressens et ce dont tu as besoin

Serre fort un coussin

Eloigne-toi de l'endroit stressant

Dessine ou gribouille sur une feuille

Écoute une musique apaisante

Demande un câlin

Parle à quelqu'un

Inspire et expire comme si tu gonflais un gros ballon. Puis ouvre tes mains pour lâcher ce ballon dans les airs

Papa Positive.fr