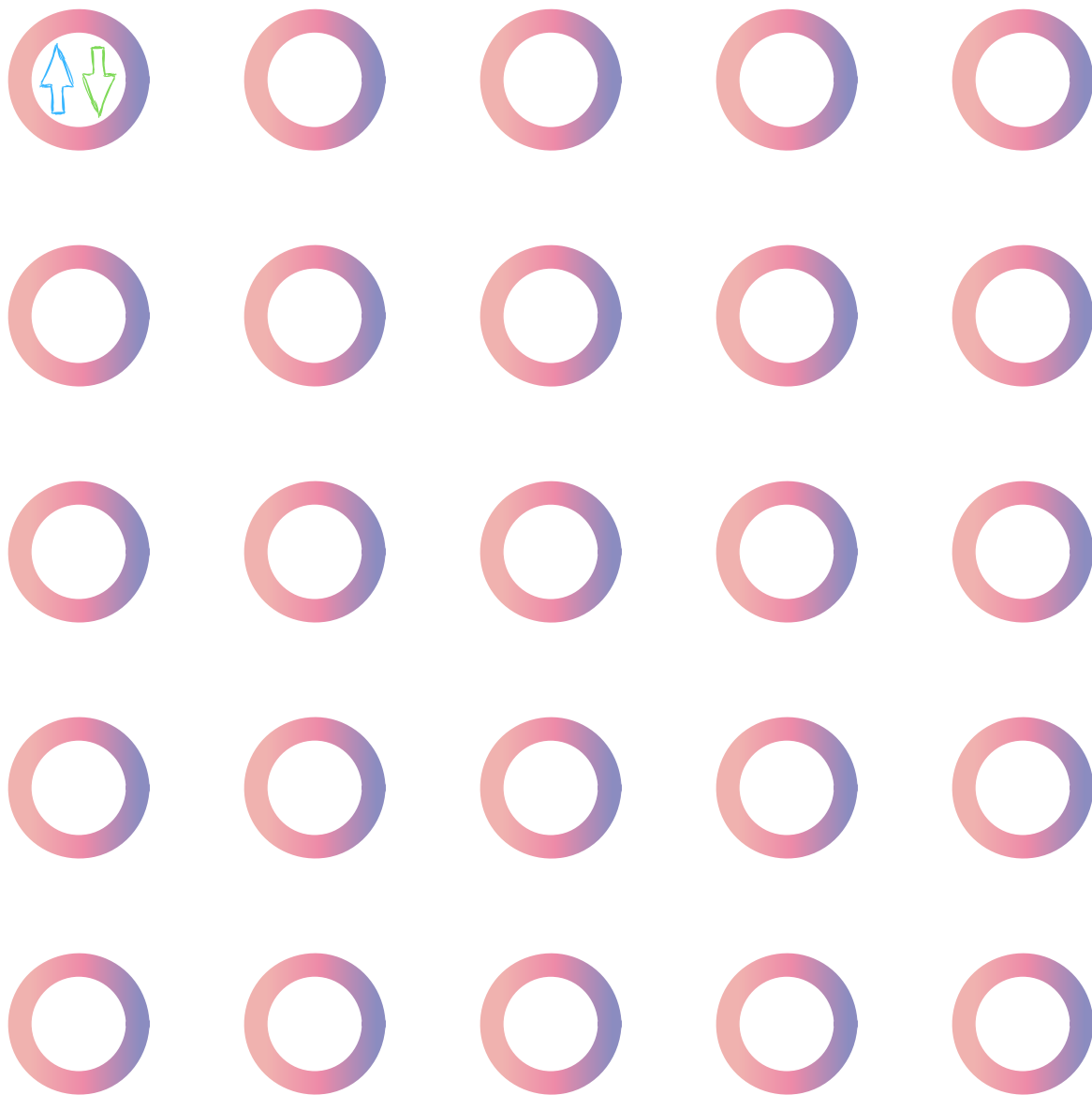


Le carré apaisant



Pose ton doigt sur un
cercle.

Inspire et **expire**.

Puis pose ton doigt sur un
autre cercle. Inspire et
expire.

Continue jusqu'à ce que
tu te sentes bien.