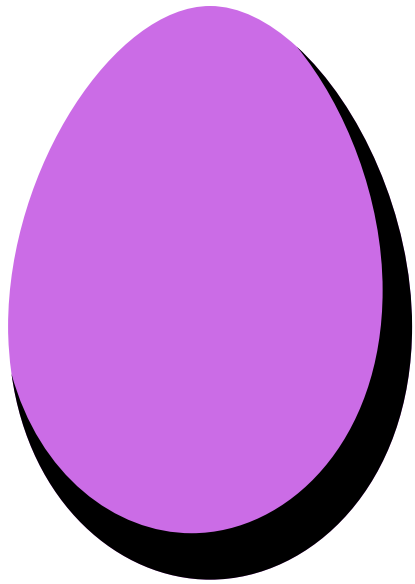
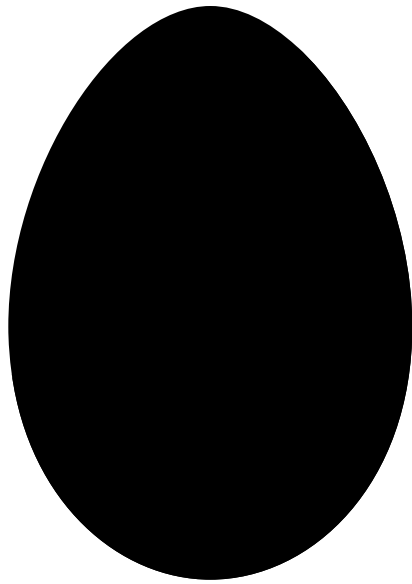


Mon espace de calme

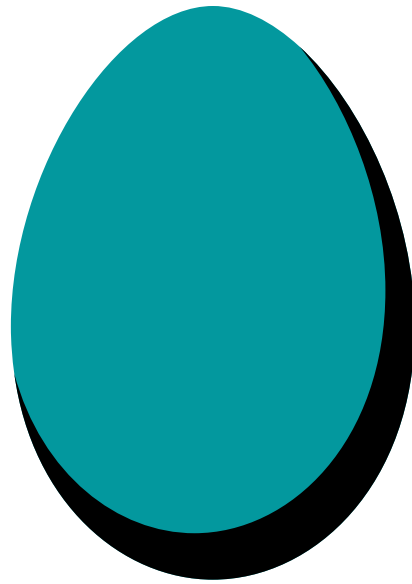
1 Saisis ton oeuf selon ton niveau de colère/énervement et serre-le fort jusqu'à ce que tu te sentes mieux



Petit.e



Moyenne

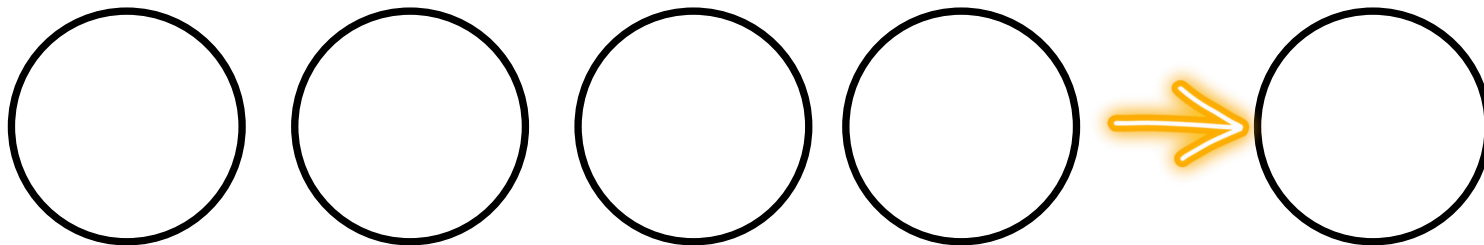


Gros.se

3 Concentre-toi sur Zenny, souris si tu en as envie



2 Choisis ton sablier correspondant à la durée de ta respiration



Pose ton index ici et suis le contour du cercle en inspirant puis expirant

