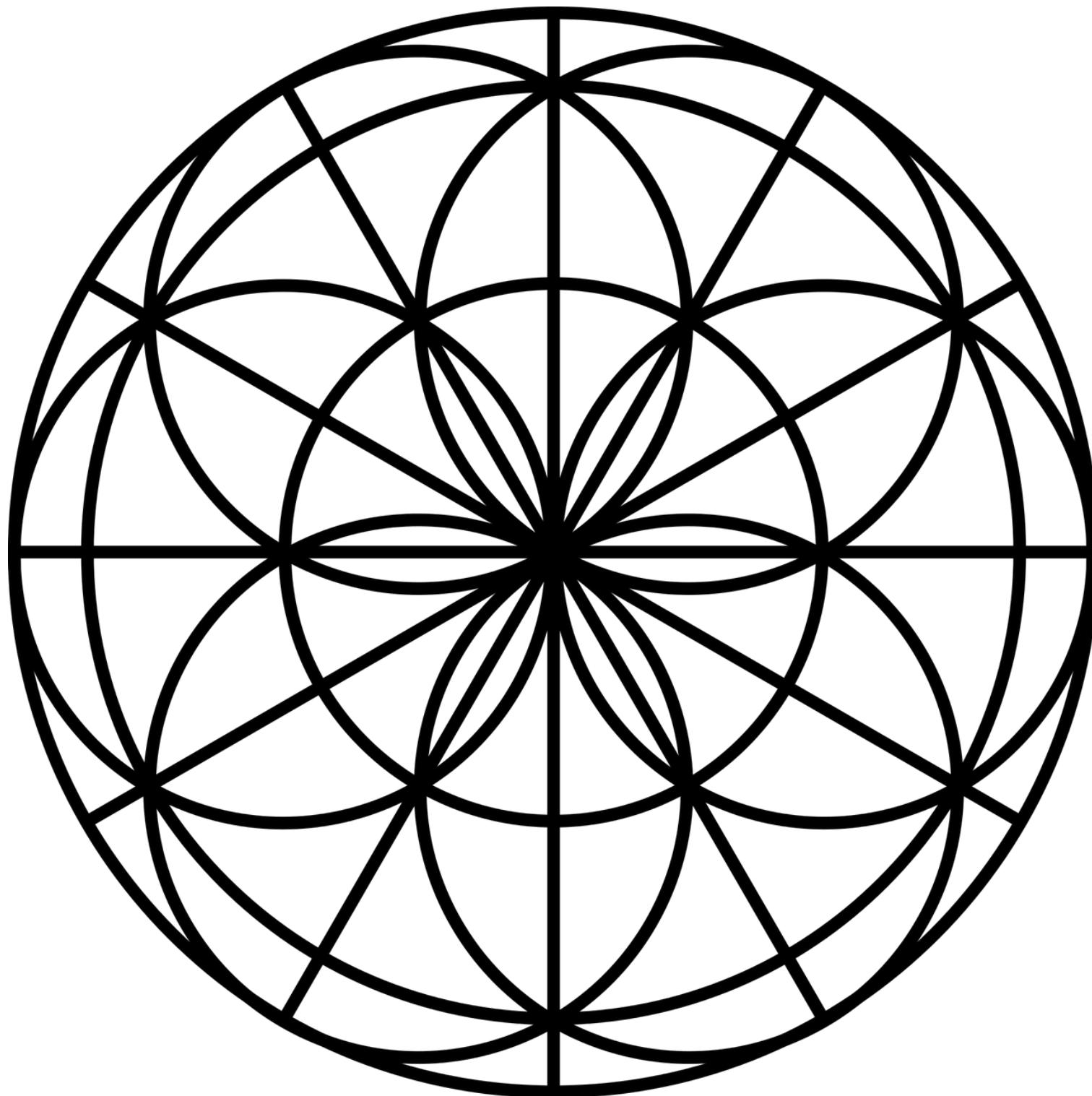




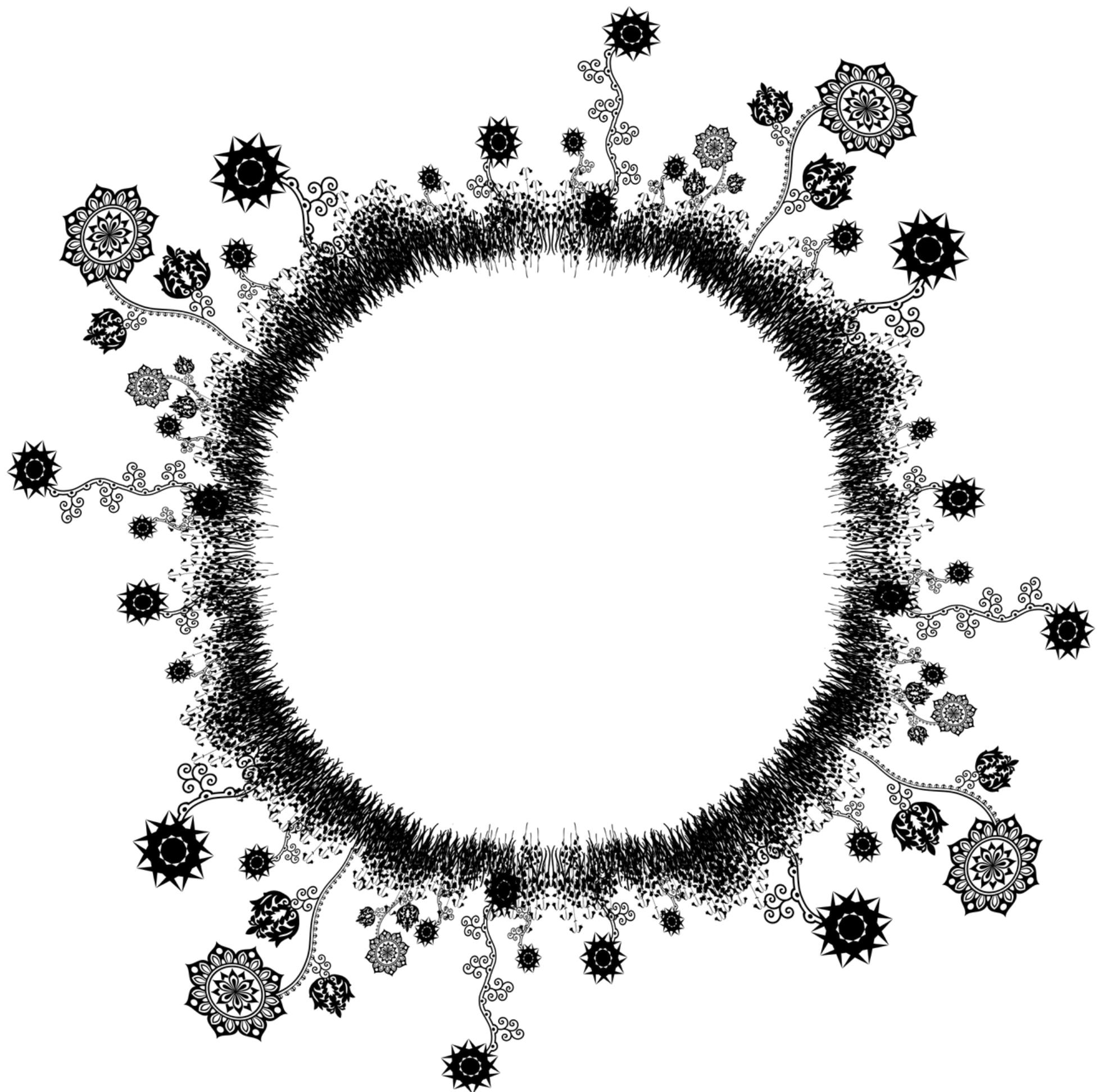
Mon cahier pour me concentrer

Papapositive⁺

Colorie ce mandala

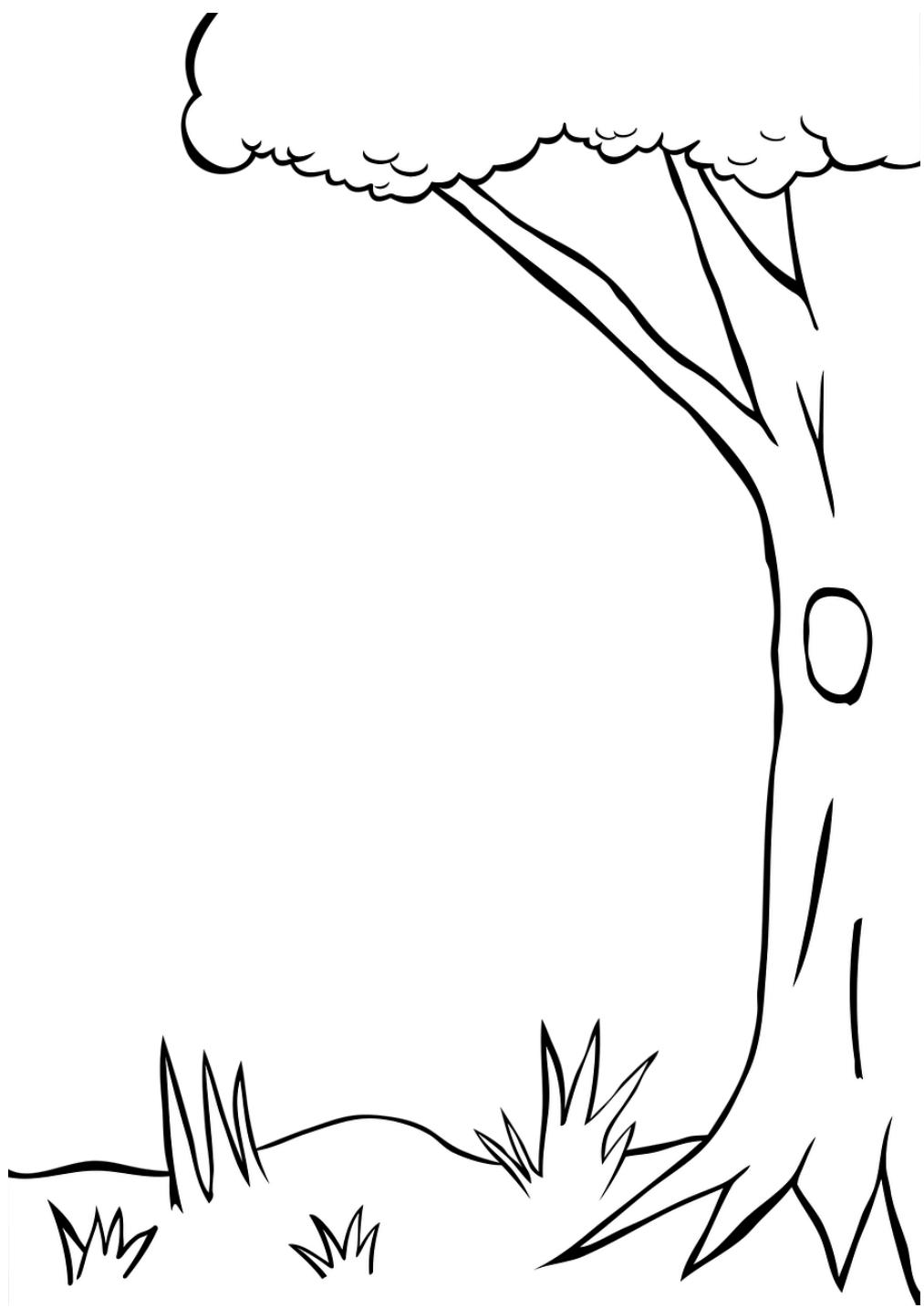


Papapostive⁺

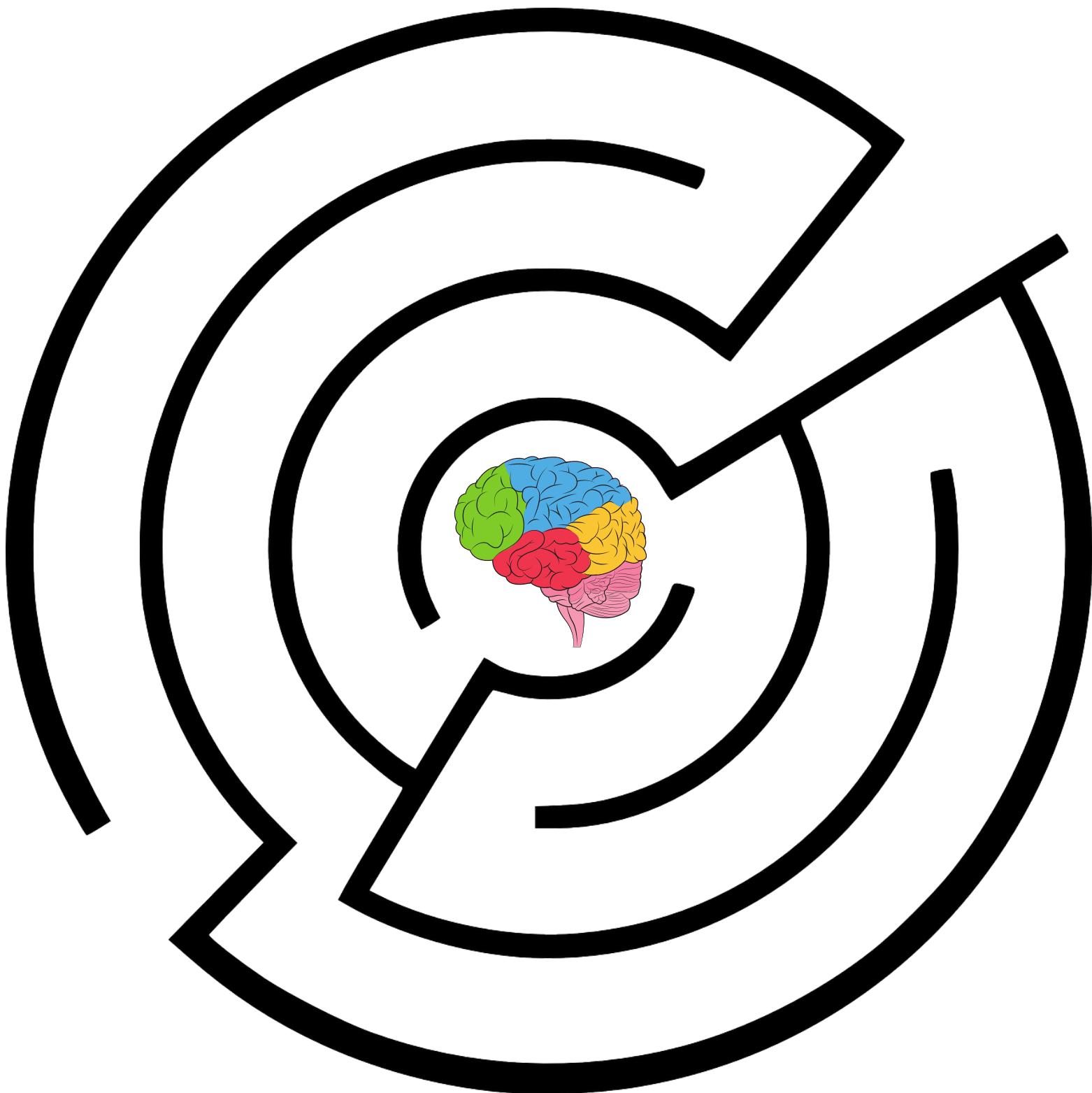


Dessine-toi au centre de ce cercle de protection

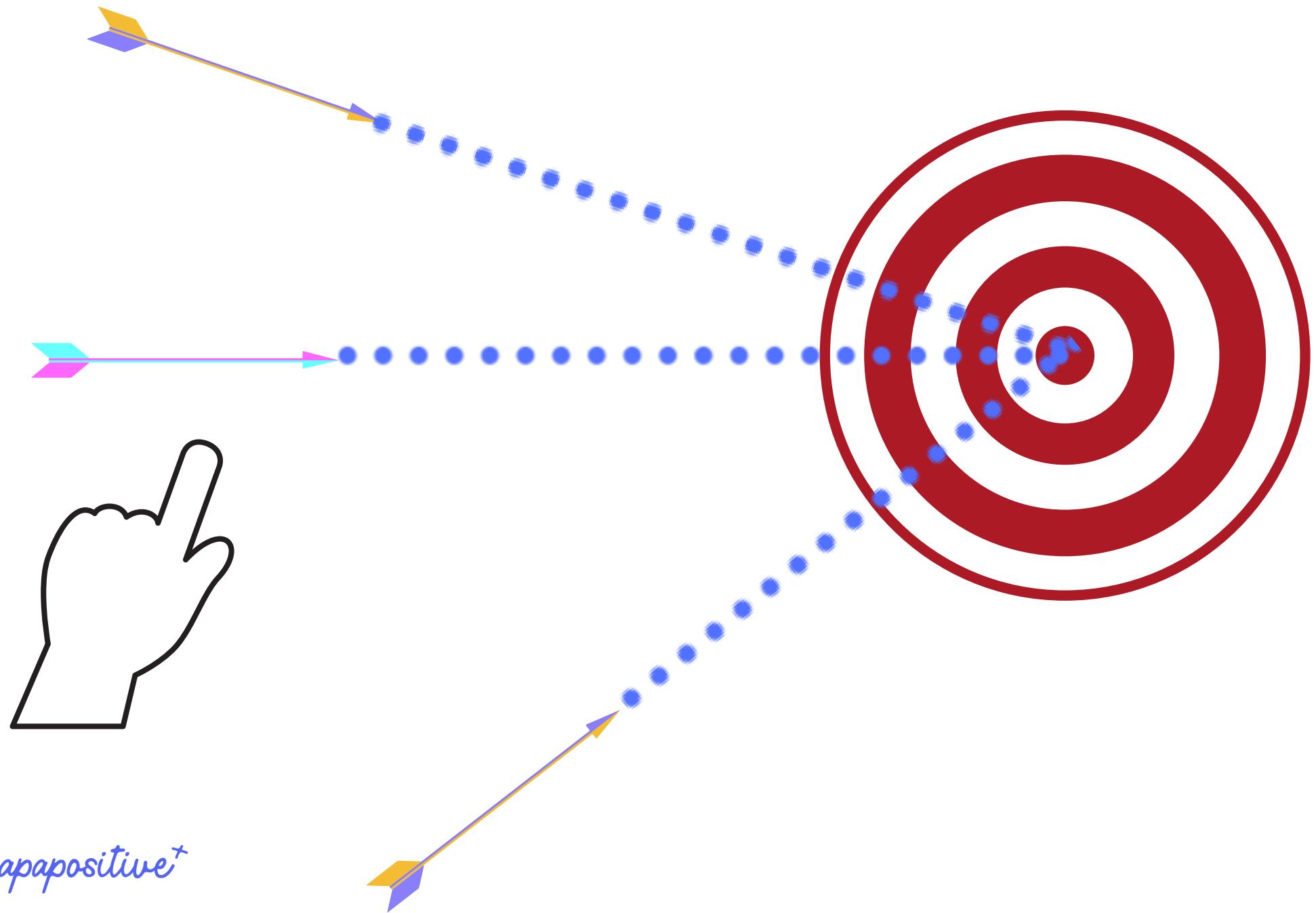
Termine ce dessin et colorie-le



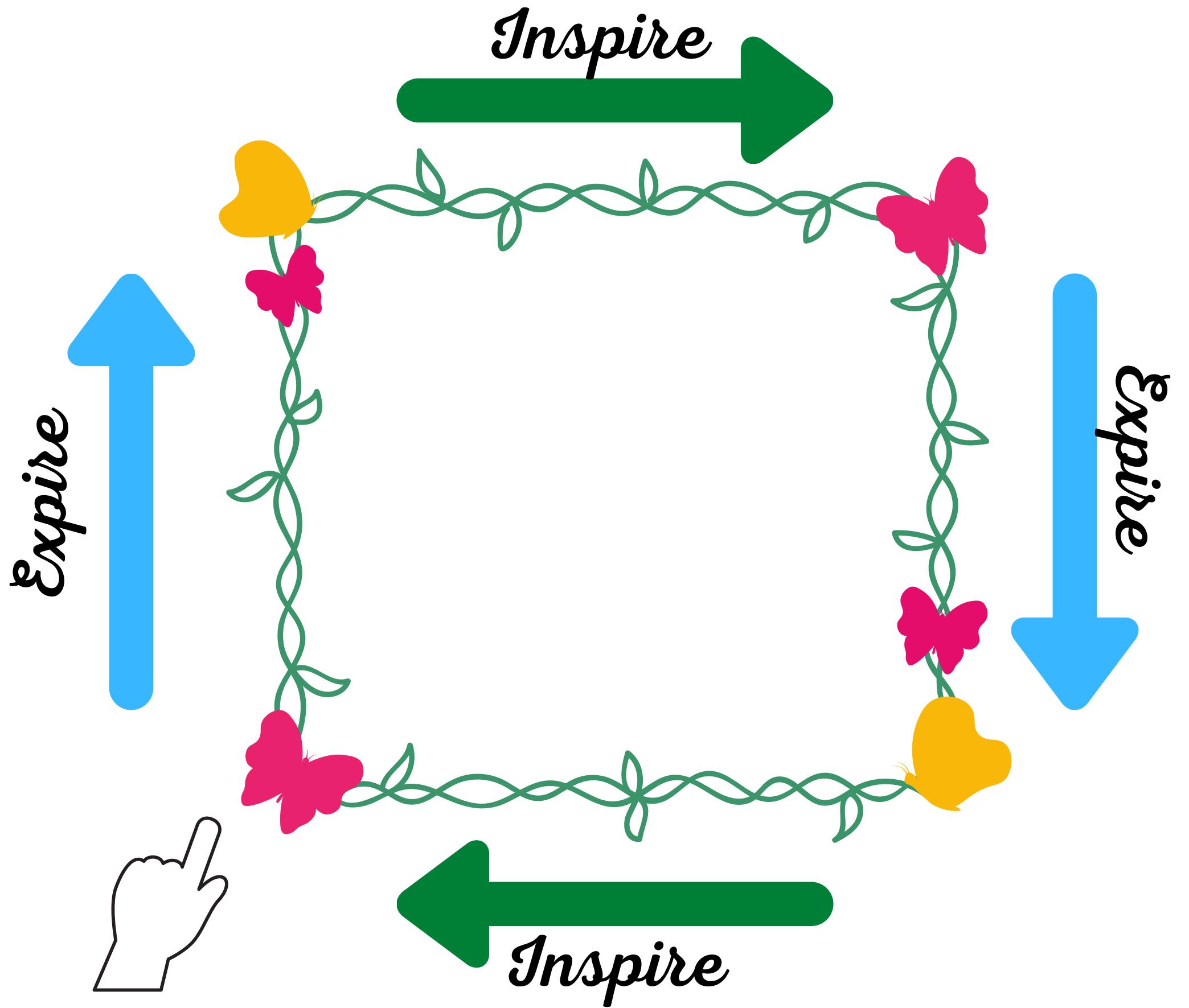
Avec ton doigt, suis le labyrinthe pour atteindre
le cerveau



Avec ton doigt, suis la trajectoire de la flèche que tu préfères (tu peux suivre les 3 si tu veux)



Suis lentement le contour de ce
carré avec ton doigt en
inspirant/expirant



Avec ton doigt, suis cette spirale jusqu'à son centre



Papapositive⁺



Trace ce signe de l'infini en l'air en faisant de larges mouvements



Pose ta main ici et imagine que tu es allongé.e sur de l'herbe moelleuse. Ouvre les yeux : le ciel au-dessus de toi est bleu sans aucun nuage. Une légère brise te chatouille la peau.



Invente un geste magique qui te permet de te concentrer.
C'est comme un [super pouvoir](#).

Tu peux faire le "C" de concentration avec ta main par exemple.

Papapositive⁺