

# Pour dompter ma peur, je peux



- 1 Gaston ferme les yeux.  
Il inspire par le nez et bloque sa respiration.  
Puis il pose ses deux mains sur sa tête.  
Il imagine une belle armure qui le protège.



- 3 Protégé par son armure,  
Gaston souffle très fort par la bouche,  
et il dompte sa peur.

- 2 Gaston garde l'air en lui  
et dessine son armure de courage  
avec ses mains : il les descend  
devant lui jusqu'à ses pieds.



- 4 Gaston fait ce mouvement 3 fois  
Il faut bien 3 respirations  
pour fabriquer une armure  
aussi brillante que le soleil.

