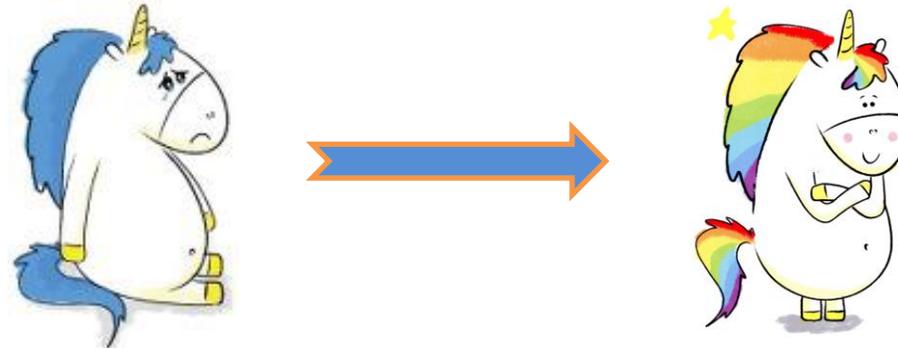


Pour aller mieux, je peux...



Gaston nous propose un exercice de respiration pour nous sentir mieux.



Je visualise mon nuage de tristesse. J'inspire fort la bouche.



Je retiens ma respiration et je pince mon nez pour attraper le nuage de tristesse.



J'expire fort par la bouche pour faire partir mon nuage de tristesse.

Je peux recommencer plusieurs fois tant que j'en ressens le besoin.