



Nos émotions se manifestent à travers notre corps.



Écoute 

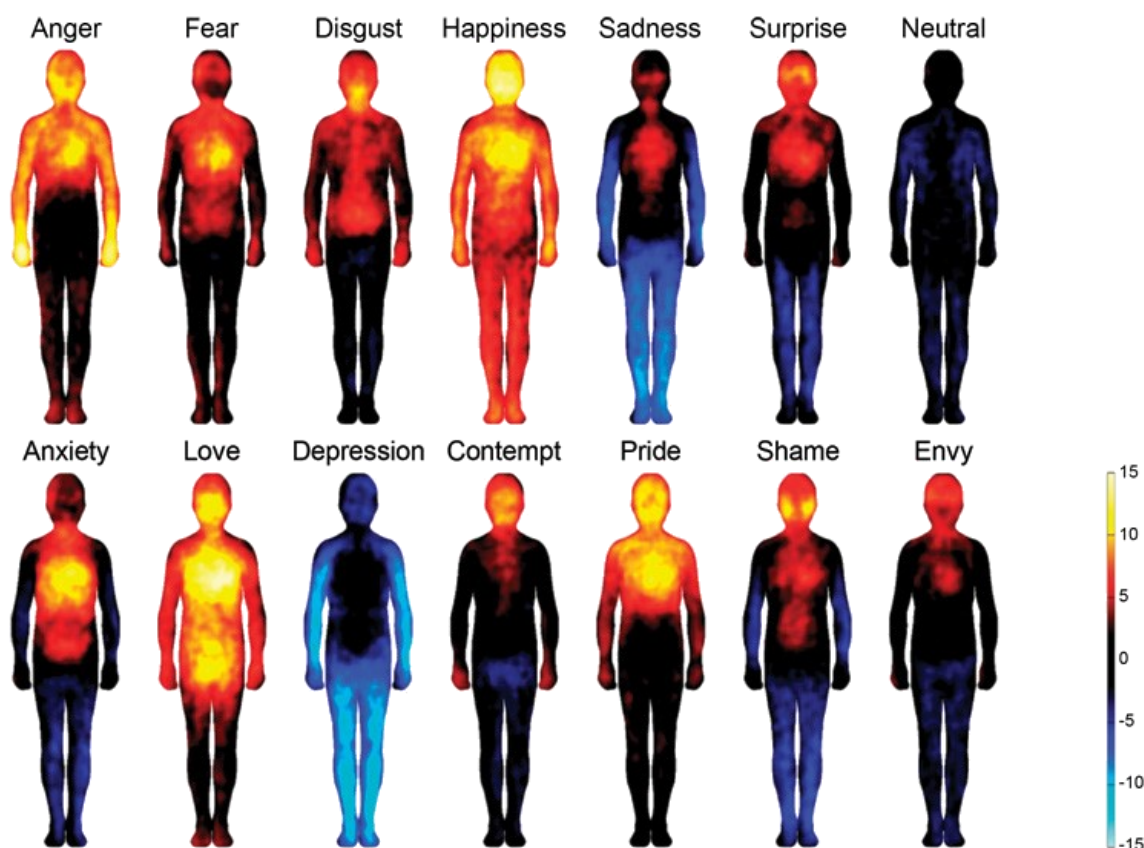
ton corps 

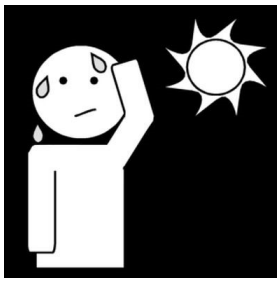
et apprends à ressentir

ce qui s'y passe.

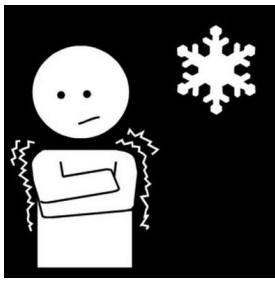


Les scientifiques ont découvert...

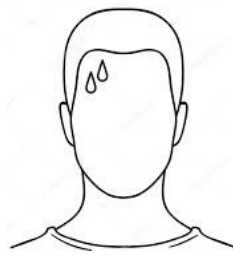




J'ai chaud.



J'ai froid.



Je sue,
je transpire.



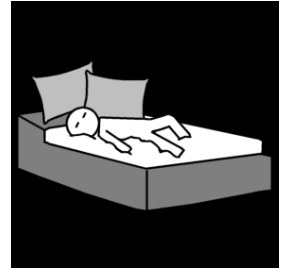
Je tremble.



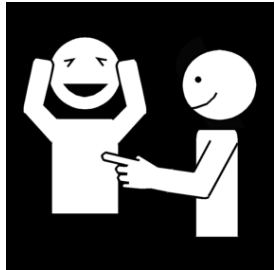
Mes muscles
sont tendus,
durs,
hypertoniques.



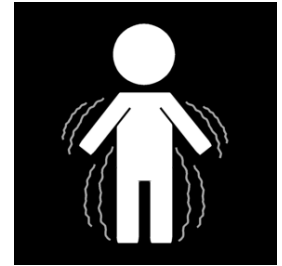
J'ai mal...



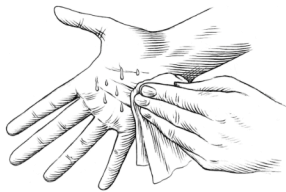
Mes muscles
sont détendus,
mous, hypoto-
niques.



Ça me cha-
touille...



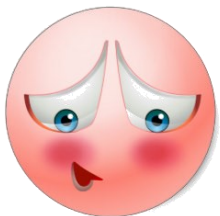
Je bouge...



J'ai les mains
moites.



Je crois
m'évanouir.



Je rougis.



J'ai le cœur qui
bat vite / fort.



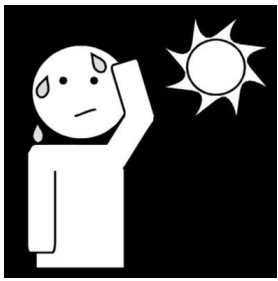
J'ai du mal
à respirer.



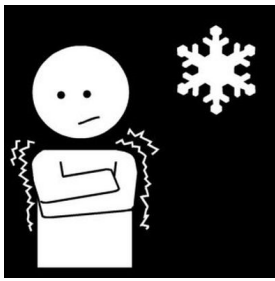
Je suis étourdi,
j'ai la tête qui
tourne.



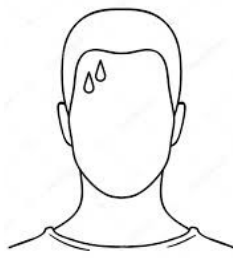
Je pâlis.



J'ai chaud.



J'ai froid.



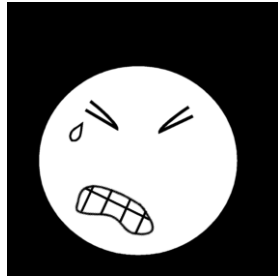
Je sue,
je transpire.



Je tremble.



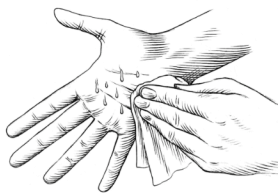
Mes muscles
sont tendus,
durs,
hypertoniques.



J'ai mal...



Ça me cha-
touille...



J'ai les mains
moites.



Je rougis.



Je pâlis.



J'ai le cœur qui
bat vite / fort.



J'ai du mal
à respirer.



Mes muscles
sont détendus,
mous, hypoto-
niques.



Je bouge...



Je crois
m'évanouir.



Je suis étourdie,
j'ai la tête qui
tourne.

