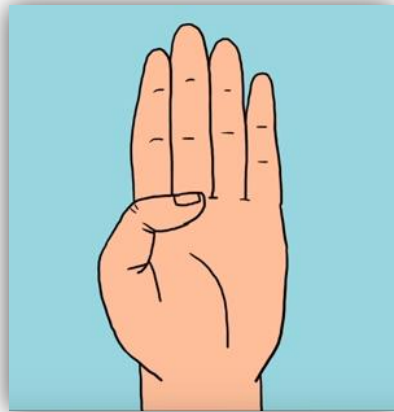


# POUR ME CALMER...



Je peux :

- respirer lentement 5 fois en me concentrant sur mon ventre,
- colorier un mandala,
- faire un dessin,
- fermer les yeux et penser à quelque chose d'agréable...