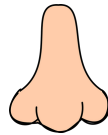


S'arrêter

Arrête tout ce que tu es en train de faire



Trois respirations

Prends trois respirations profondes en te concentrant sur ton ventre qui gonfle à l'inspiration et qui dégonfle à l'expiration

Observer

Observe sans juger et nommer :

- ce que tu vois
- ce que tu ressens dans ton corps
- ce que tu ressens comme émotions
- ce que tu penses



Passer à l'action

Prends une décision en fonction de ce dont tu as besoin et fais une demande ou une action

