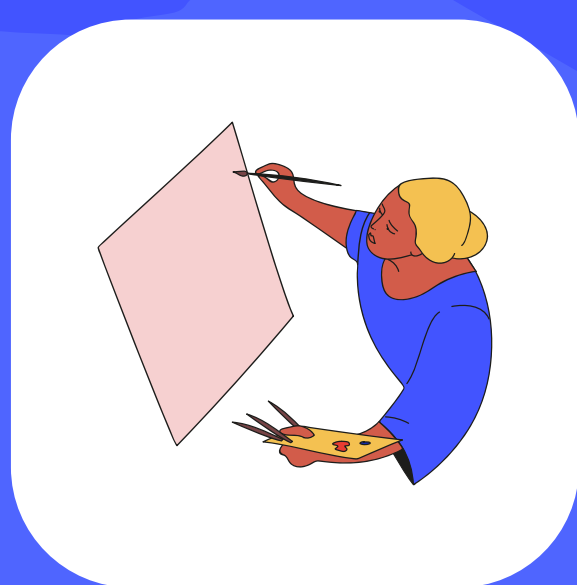


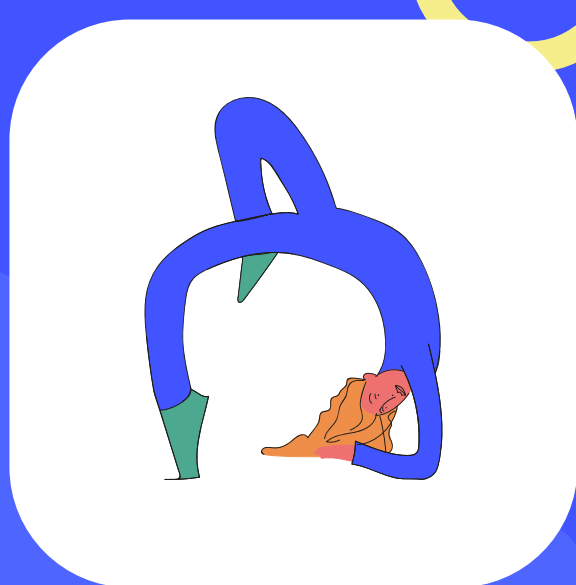
TU ES INQUIET·E ?

Fais l'action

OPPOSÉE



Faire quelque chose que tu maîtrises



Faire une position de yoga



Nomme 5 choses que tu vois

une pour chaque sens



Prendre le temps de respirer

fort et calmement



S'ancrer dans le présent

nommer tous les objets d'une même couleur que tu vois



Distraire ton cerveau

en récitant l'alphabet à l'envers ou en listant les ingrédients de ta recette préférée