



RETOUR AU CALME



5 mn



Dès 5 ans

Pour te calmer, suis la bestiole avec ton doigt,
inspire lentement en comptant jusqu'à 3 quand la bestiole monte.
Expire lentement en comptant jusqu'à 3 quand elle descend.
Tu peux recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tu te sentes calme.



DÉPART

MAINTENANT
TU ES CALME