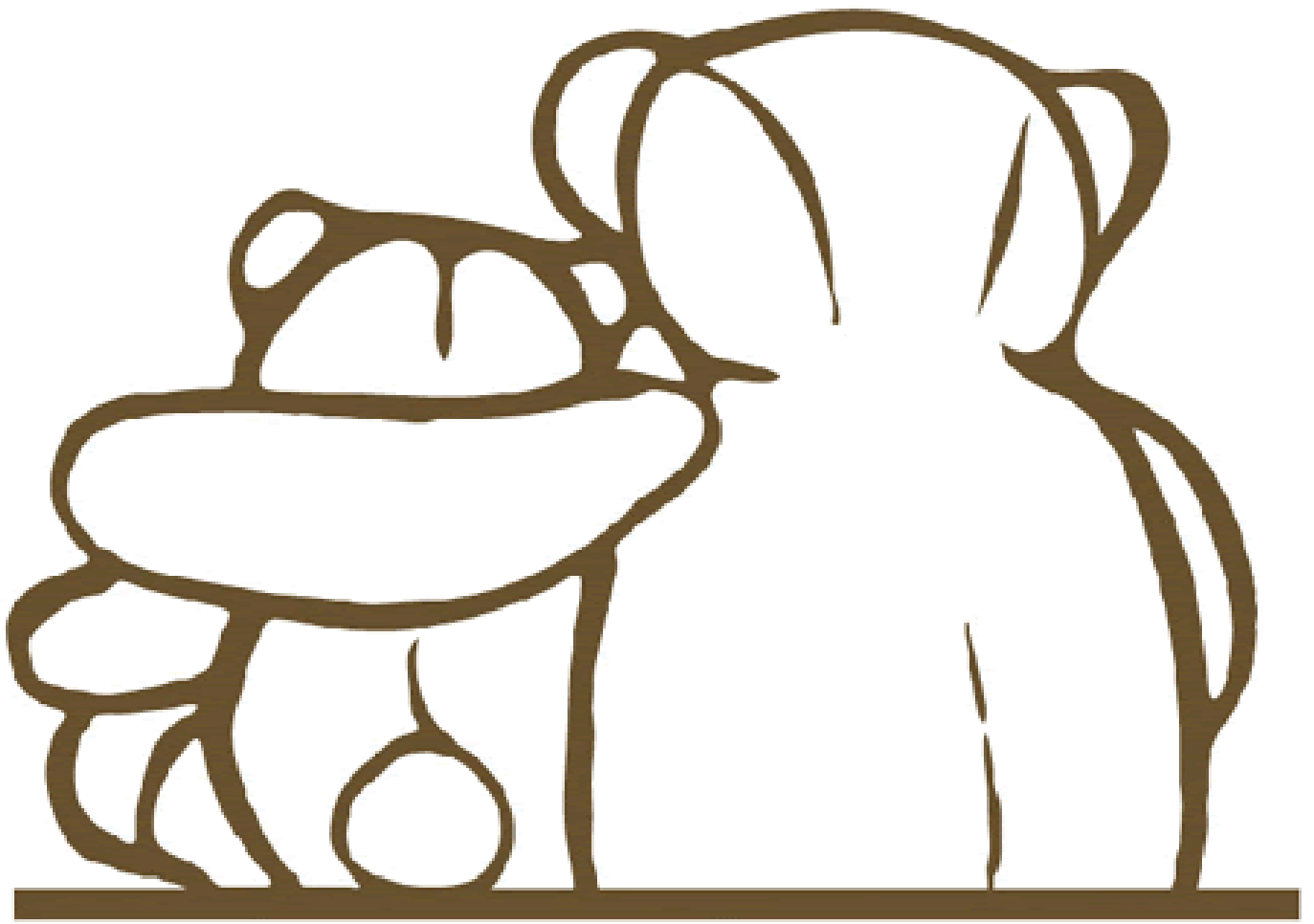




Pour redevenir serein,
je respire.



Pour redevenir serein,
je me mets dans la posture du lotus.



Pour redevenir serein,
je peux faire un câlin à quelqu'un.



Pour redevenir serein,
je peux masser mon petit coussin dans
ma main.



Pour redevenir serein,
je peux écouter de la musique.



Pour redevenir serein,
je peux rêver.



Pour redevenir serein,
je peux faire une activité calme.



Pour redevenir serein,
je peux bouger pour évacuer mon trop
plein d'énergie.