



Endroit calme

À quel endroit te sens-tu le plus reposé?

Imagine que tu es là.

Que vois-tu?

Qu'entends-tu?

Y a-t-il des odeurs, des goûts ou des textures?

Rappelle-toi

- Tu peux toujours imaginer ton endroit calme pour te sentir plus en paix pendant des moments stressants.
- Prends ton temps pour bien développer les détails de ton endroit calme pour qu'il semble le plus réaliste possible.
- Utilise ton imagination pour visiter ton endroit calme – observe attentivement chaque détail.

