



ici et *maintenant*



Mieux gérer l'anxiété



Donner un court répit au mental



Refaire un p'tit plein d'énergie

Avec l'aide de mes 5 sens

J'observe une chose que je vois

Je nomme quelque chose que j'entends

Je ressens la texture d'un objet

J'identifie une odeur

J'imagine quelque chose que je pourrais goûter