

# PROCÉDURE DE RELAXATION

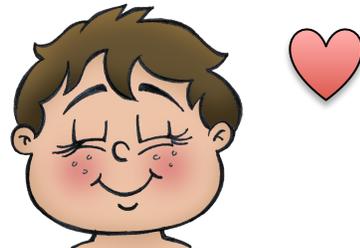
S'ARRÊTER



PRENDRE UNE BONNE RESPIRATION



PENSER À QUELQUE CHOSE  
D'AGRÉABLE



REPENSER À LA SITUATION



SOURIRE ET REPRENDRE EN MAIN  
LA SITUATION



