



## Gestion des émotions

### Relaxation de la bougie



Imagine une bougie allumée devant toi.

Le but est d'éteindre cette bougie en soufflant dessus le plus longtemps et doucement possible.

Pour cela prend une grande inspiration pour gonfler ton ventre, puis souffle très très doucement un tout petit peu d'air pour faire bouger la flamme de la bougie.

Tu peux recommencer cet exercice en imaginant une plume à soulever avec un souffle le plus lent et long possible.

