



Gestion des émotions

Relaxation du ballon



Imagine que ton ventre est comme un ballon et pose tes mains doucement sur lui.

Quand tu inspires, sens comme le ballon se gonfle et soulève doucement tes mains.

Puis expire doucement et sens le ballon se dégonfler petit à petit. Et sens tes mains qui redescendent en suivant le mouvement de ton ventre.

Tu peux recommencer à gonfler et dégonfler le ballon autant de fois que tu le souhaites.

