



## Le remède magique du 5-4-3-2-1

Ce remède magique est très utile si tu te sens anxieux ou en colère.

Assis toi confortablement, et essaie de te détendre.  
Commence par regarder autour de toi. Observe devant et derrière toi, le sol et le ciel, à ta droite puis à ta gauche.  
Une fois que tu te sens bien, cite-moi :

- 5 Choses que tu peux voir
- 4 Choses que tu peux toucher
- 3 Choses que tu peux entendre
- 2 Choses que tu peux sentir
- 1 Choses que tu peux goûter

