

# **Annexe 3**

## **Exercice de respiration**

### **Un petit truc pour t'aider lorsque des ronces s'accrochent à toi**

Imagine que tu as un gâteau de fête devant toi.

1. Place ta main à plat devant ta bouche.
2. Prends une grande respiration.
3. Souffle doucement pour faire bouger lentement la flamme de la bougie.
4. Refais l'étape 2 et 3 même jusqu'à ce que tu te sentes mieux.