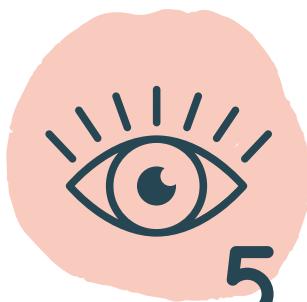


ANCRAGE

5-4-3-2-1

Prends une grande respiration et observe



5

choses que
tu peux voir



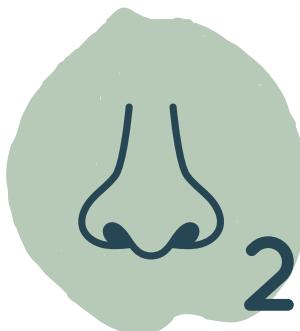
4

choses que
tu peux toucher



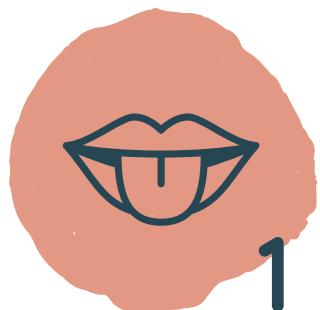
3

choses que
tu peux entendre



2

choses que
tu peux sentir



1

chose que
tu peux goûter