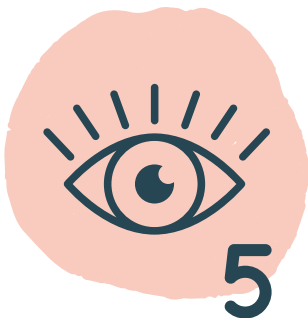


# ANCRAGE

## 5-4-3-2-1

Prends une grande respiration et observe



choses que  
tu peux voir



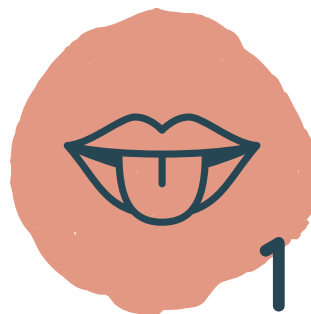
choses que  
tu peux toucher



choses que  
tu peux entendre



choses que  
tu peux sentir



chose que  
tu peux goûter