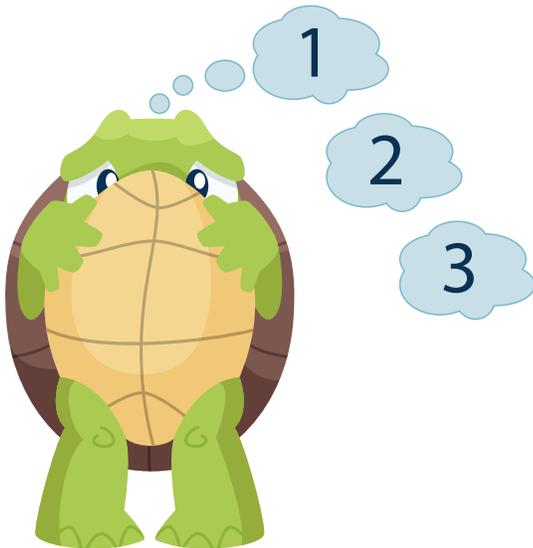




Étape 1. On reconnaît ses sentiments.



Étape 2. On s'arrête et on place les bras le long de son corps.



Étape 3. On rentre dans sa carapace et on prend trois grandes respirations.



Étape 4. Quand on est calme, on sort de sa carapace et on pense à une solution.