



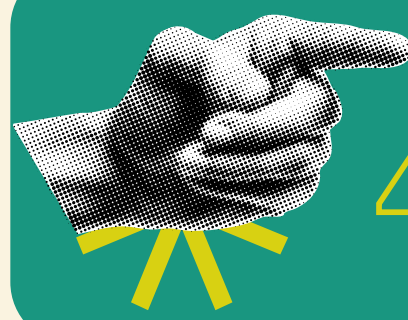
BESOIN D'UNE PAUSE BIEN-ÊTRE DURANT TON BLOCUS ?

Exercice de relaxation :
méthode des 5 sens

Méthode d'ancrage basée sur les 5 sens, elle permet de se focaliser sur son environnement et ainsi de diminuer la pression. Avant votre examen, observez autour de vous et nommez :



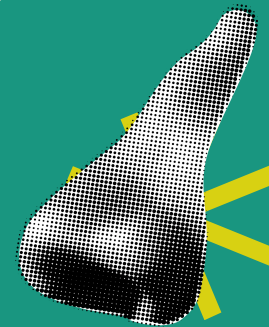
5 choses que tu vois



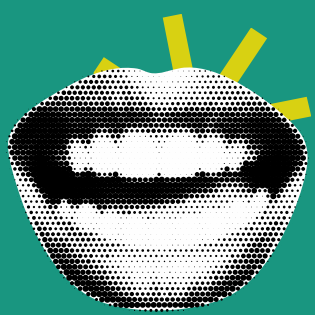
4 choses que tu touches



3 choses que tu entends



2 choses que tu sens



1 chose que tu goutes