

C'EST LES VACANCES... 

ASTUCES ANTI-PETAGE DE PLOMB

Je mets de la musique et je danse

Je respire profondément au moins 3 fois

Je m'isole dans les toilettes

Je vais boire un verre d'eau

Je me concentre sur le paysage

J'envoie un message à un(e) ami(e)

Je mets des bouchons d'oreille

Je vais taper ou hurler dans un coussin

Je m'étire.

Je déguste un carré de chocolat

ENSEMBLE
naturellement