

# 3 minutes pour un STOP

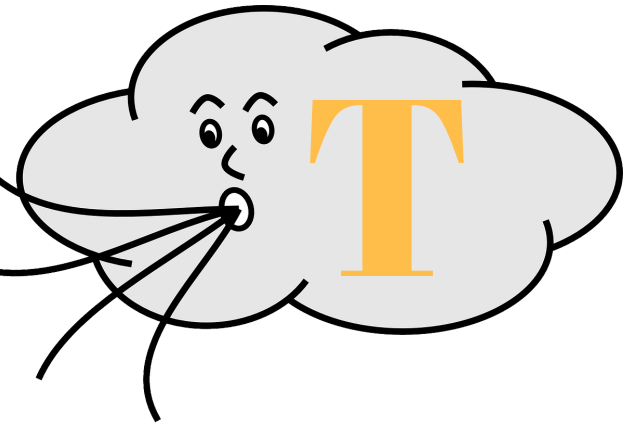
## Stop

Pose ta main sur l'empreinte et fais une pause



## Temps calme

Reste concentré.e sur ta respiration pour revenir au calme



## Observation

Observe ce qui se passe en toi  
Qu'est-ce que tu sens dans ton CORPS?  
Qu'est-ce que tu PENSES ?  
Quelles sont tes ÉMOTIONS ?  
Qu'as-tu envie de FAIRE ?  
De quoi j'ai BESOIN ?



## Présence

Reste en contact avec tes émotions sans chercher à les faire taire, ni les alimenter avec de nouvelles pensées. Une émotion est comme une vague qui monte et finit par descendre et disparaître.

