

emprunter le passage débloqué pour aller à l'ÉTAGE et poser des questions : qu'est-ce qui s'est passé ? comment réparer ?

3



monter au REZ DE CHAUSSÉE ("tu as eu peur", "tu te sens...", "c'est difficile de...")

2

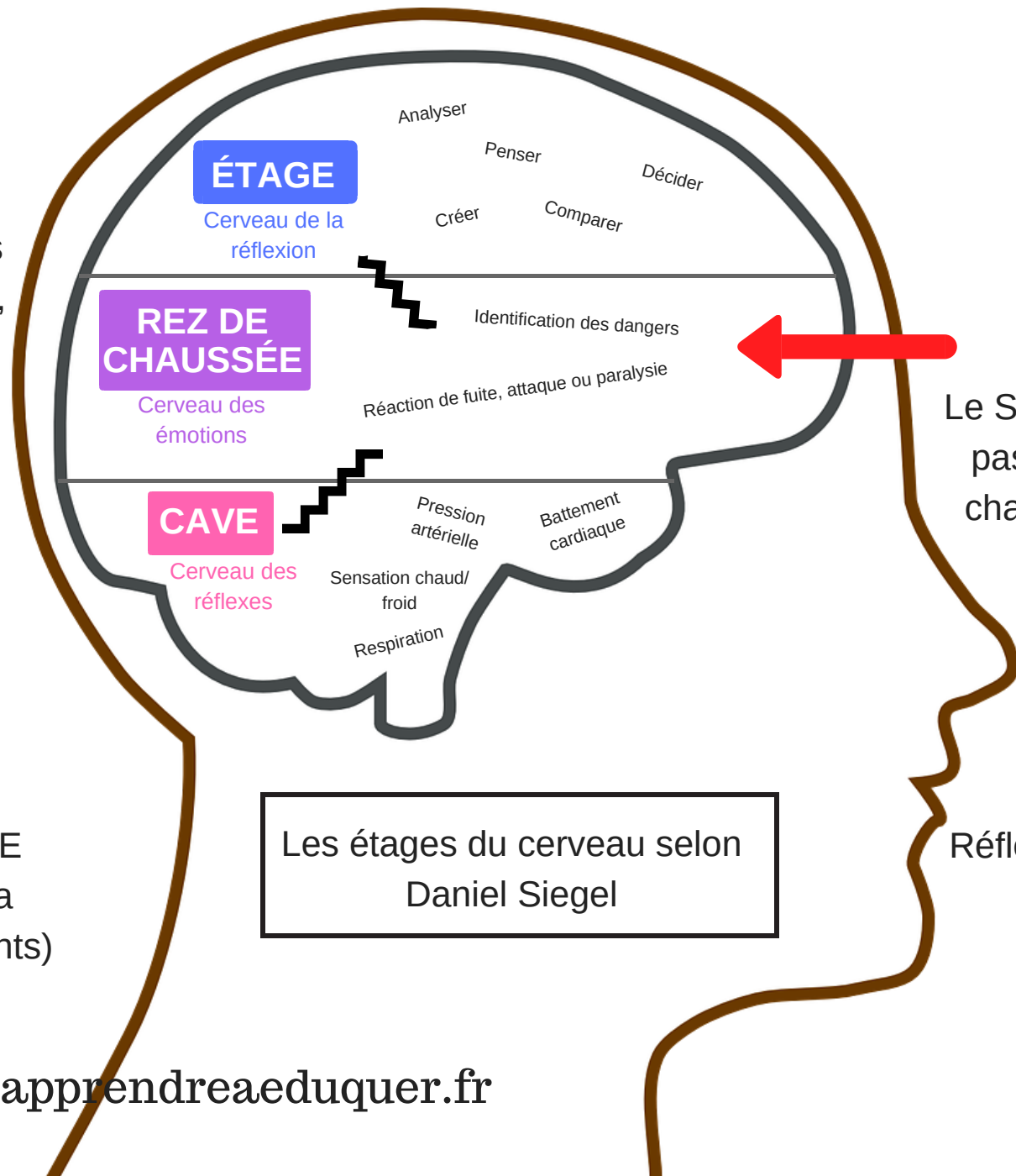


Si STRESS

1



descendre à la CAVE (concentration sur la respiration; mouvements)



Le STRESS bloque le passage du rez de chaussée à l'étage.



Réflexion impossible !

Les étages du cerveau selon Daniel Siegel