

LA COCOTTE
DE LA PEUR



Plonge dans ta peur,
elle disparaîtra



Danse comme si
personne ne te regardait



Fais un petit jogging



Mets ta musique
préférée au max



Que te dirait ta maman
ou ton meilleur ami ?



Regarde ta peur dans
ton corps, où est-elle ?
Observe tes sensations



Pense à quelque
chose de drôle



LA COCOTTE
DE LA PEUR

Imagine toi dans une
bulle qui te protège

