

Une technique de relaxation

<p>Par ex Salutation</p> <p>Par exemple : Bonjour; salut; etc. empele : Bonjour; salut; etc. utien</p>	
<p>Mon nom</p> <p>Par exemple : Je m'appelle Guillaume.</p>	
<p>Mon âge et ce que j'aime</p> <p>Par exemple : J'ai douze ans et j'adore aller à l'école.</p>	
<p>Pourquoi je l'aime</p> <p>Par exemple : Il y a toujours un tas d'activités chouettes à faire.</p>	
<p>Comment je me sens</p> <p>Par exemple : Il m'arrive de temps en temps de me sentir comme si je ne pourrais jamais accomplir quoi que ce soit.</p>	
<p>Technique de relaxation</p> <p>Par exemple : Alors, je pratique la respiration carrée. C'est simple. Avec tes doigts, tu fais semblant de dessiner un carré dans l'air pendant que tu respires.</p>	

Une technique de relaxation

Salutation finale	
--------------------------	--

Par exemple : J'espère que cette technique t'aide aussi. A bientôt!