



POUR TOI



3 minutes de micro-pratique

**DECHARGEZ  
VOS ÉMOTIONS**



Prenez un stylo et du papier.

Écrivez sans réfléchir  
« Aujourd'hui, je me sens... »



Laissez tout sortir.  
Les émotions, les tensions,  
même des mots désordonnés.



Lorsque vous sentez que vous avez terminé,  
lisez la phrase.  
La plus puissante.

Inspirez.  
Profondément.



Maintenant, déchiré ou brûlé  
symboliquement le papier.

Expirez.  
Déchargez.

Il ne s'agit pas de resoudre.

**SIMPLEMENT DE RECONNAITRE  
ET LAISSEZ ÉCOULER.**