



Écoute attentivement

**Pour commencer, respire profondément.
Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.**

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Ensuite, porte attention aux sons qui sont proches de toi.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Et maintenant, porte attention aux sons de ton corps.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

