



Lâcher prise

Assieds-toi confortablement et respire profondément.

Utilise le bout de tes doigts pour masser délicatement le dessus de ta tête.

Toujours en mouvement de massage, déplace tes doigts vers ton front, tes sourcils, tes tempes, autour de tes yeux, tes joues et ta mâchoire. Si tu constates de la tension quelque part – **essaye de laisser aller ou lâcher prise.**

Enfin, masse chacune de tes oreilles et termine en tirant délicatement les lobes de tes oreilles.

Rappelle-toi

- Prends ton temps à chaque endroit, surtout là où tu ressens le plus de tension.
- Tu peux pratiquer cette technique sur tes mains à l'aide d'un mouvement de massage et te concentrer sur chaque doigt, sur tes pouces et sur tes paumes.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Ensemble, nous pouvons soutenir
la santé mentale de chaque élève.
www.smho-smso.ca

