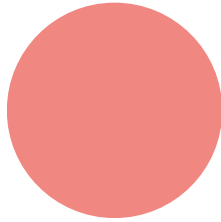


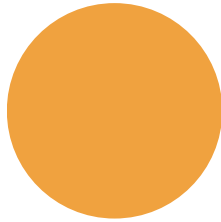
# PAUSE, OBSERVE, AGIS

## PAUSE



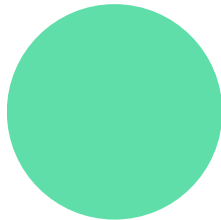
**Arrête** tout ce que tu es en train de faire  
**Respire** profondément, en fermant les yeux si ça t'aide  
**Accueille** ton souhait de prendre de la hauteur sur la situation

## OBSERVE



**Identifie** l'émotion (il peut y en avoir plusieurs) ou le stress que tu ressens  
**Réfléchis** à ce que tu peux mettre en place pour réguler cette émotion ou gérer ce stress

## AGIS



**Choisis** ce qui te paraît être la meilleure option  
**Reviens** dans la situation, l'esprit calme et alerte  
**Remarque** les bénéfices de cette action constructive