

Je suis calme



Il m'arrive parfois d'être excitée, de vouloir aller trop vite, de vouloir tout faire en même temps... Heureusement, ma famille et mes amis m'ont confié leurs astuces pour me calmer : respirer lentement, faire des câlins, caresser un animal, etc. Grâce à eux, je suis calme et je me sens mieux !