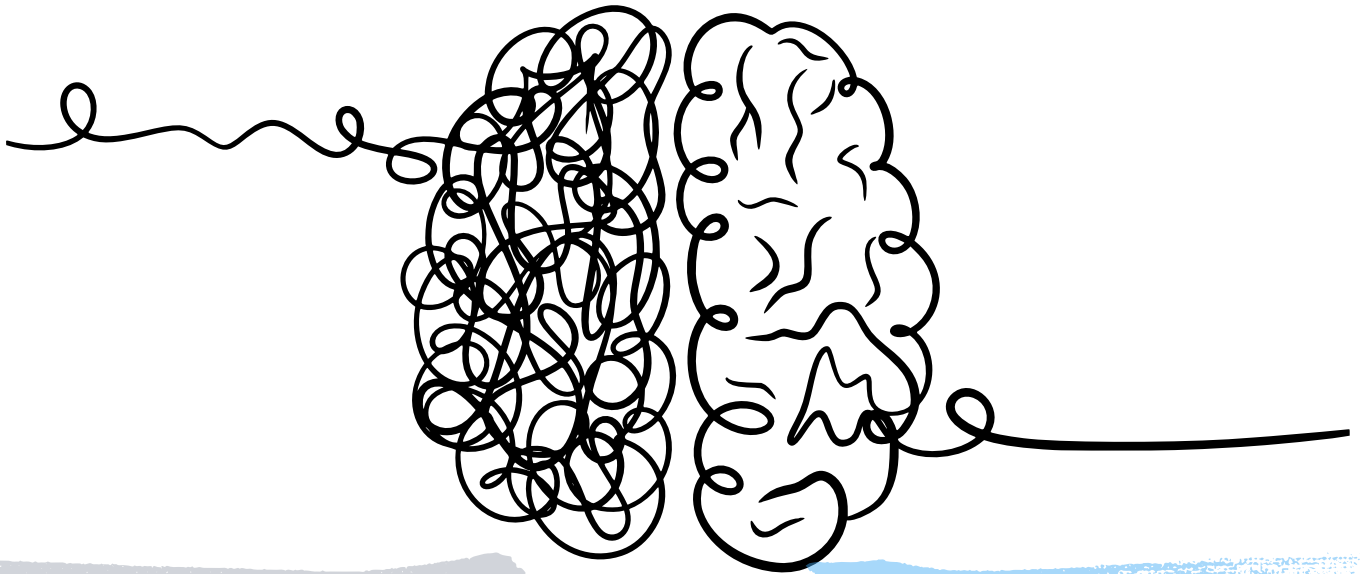


#GPS

# Stress et anxiété



## Le filtre à pensées



Pensées parasites

Passé ou futur

Pas de solution

Basée sur une histoire  
que ma tête me raconte

**JE PRENDS DU RECUL**

Pensées utiles

Basée sur mes sens

Ici et maintenant

Solution possible

**JE POSE UNE ACTION**