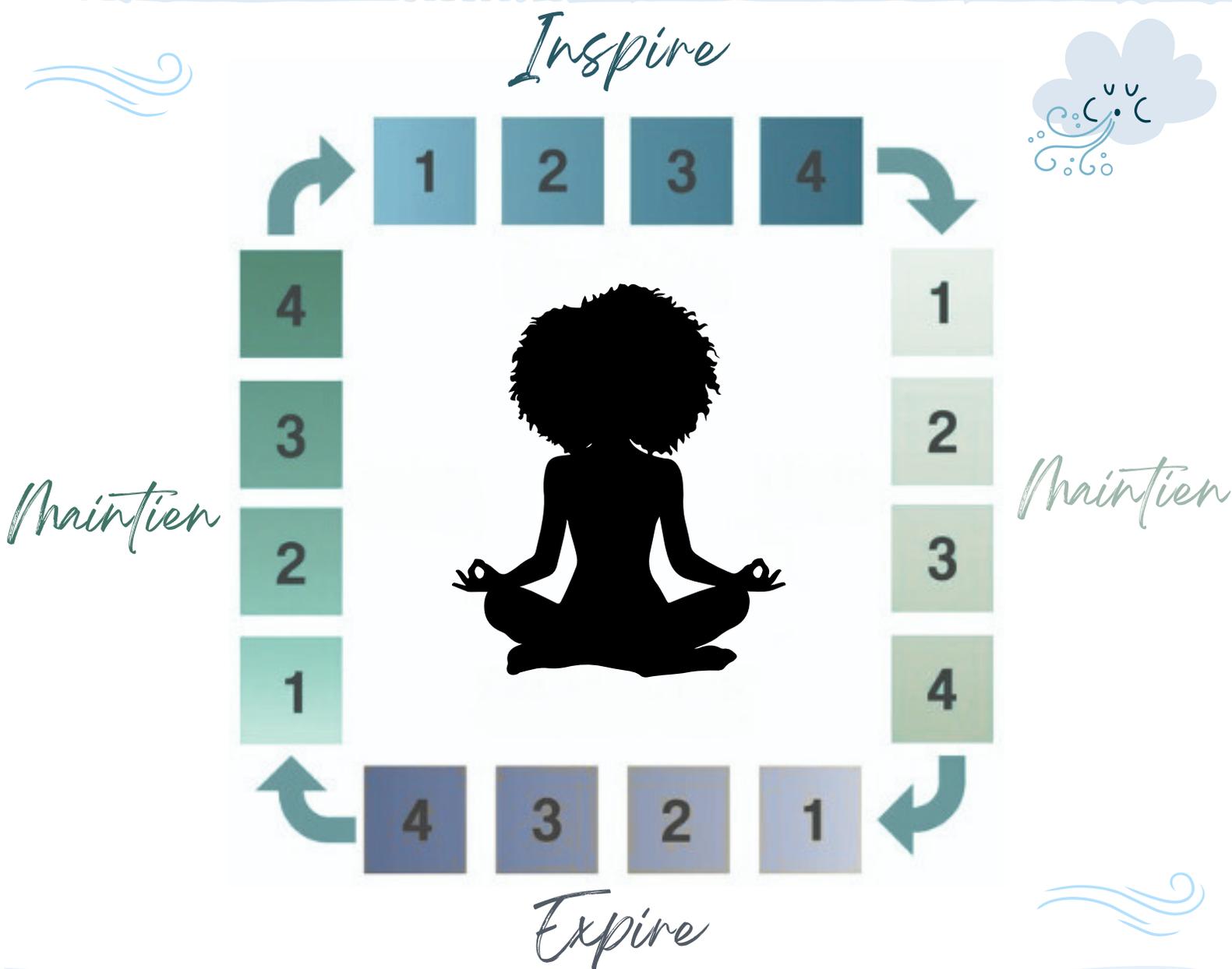


#GPS

# Stress et anxiété

## La respiration en carré

C'est une technique simple qui te permet de calmer ton cerveau en mode panique.



Comme si tu traçais un carré avec ton souffle.