

LIVRET CALME – ÉKO T'AIDE À RESPIRER

Page 1 – POURQUOI ÉKO AIDE À SE CALMER

Éko est un chien qui apporte du réconfort.

Il aide les personnes anxieuses à retrouver une respiration stable, une présence au corps et un sentiment de sécurité.

Page 2 – TECHNIQUE DE RESPIRATION 3-3-3

1. Inspire doucement 3 secondes
2. Garde l'air 3 secondes
3. Relâche lentement 3 secondes

Répète 3 fois.

Imagine qu'Éko respire avec toi, son ventre montant et descendant.

Page 3 – RITUEL SENSORIEL

1. Pose ta main sur ton cœur
2. Pense à la chaleur d'Éko contre toi
3. Observe la détente qui s'installe dans ton corps
4. Laisse ton souffle devenir calme et léger

Phrase d'ancrage :

« Je suis en sécurité. Je respire. Je me sens mieux. »