

## CINQ SENS

Utilisez les compétences de tolérance à la détresse tout en apaisant vos cinq sens. Voici quelques idées pour vous inspirer.

### ODORAT

*Sentez une fleur.  
Sentez un parfum que vous aimez.  
Allumez une bougie parfumée.*

### GOÛT

*Mangez votre aliment préféré.  
Dégustez une boisson apaisante.*

### TOUCHER

*Prenez une douche chaude.  
Caressez votre animal de compagnie.  
Enveloppez-vous dans une couverture*

### OÛÏE

*Écoutez une musique que vous aimez.  
Prêtez attention aux bruits qui vous entourent.*

### VUE

*Regardez une belle fleur.  
Observez les étoiles.  
Remarquez les couleurs autour de vous.*

