



1 Tu es debout et tu tends un bras devant toi, le pouce levé. Regarde la flamme de ta bougie imaginaire...



2 Puis, tout doucement, tu amènes la bougie vers ton visage. Tu souffles doucement sur la flamme.



3 Tu continues à l'amener plus près de ta bouche en soufflant toujours. La flamme de ta bougie danse...



4 Maintenant, tu poses la bougie sur ton cœur. C'est comme si sa lumière et sa chaleur entraînent dans tout ton corps.