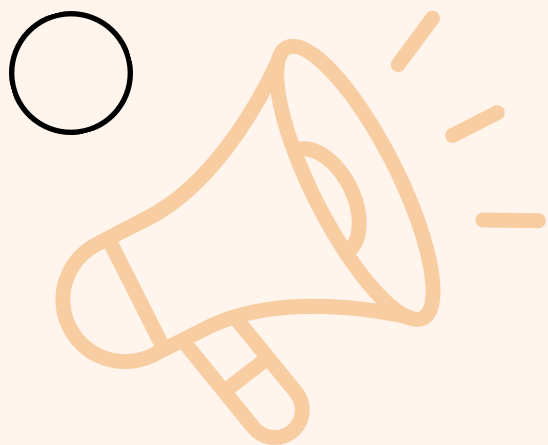




MES PETITES TECHNIQUES POUR RELANCER MON ATTENTION...



Hainaut zone 8 Est

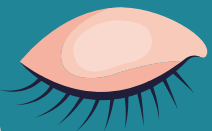
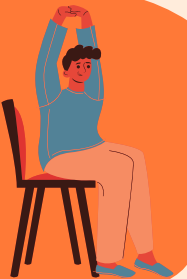
Malaxer une balle anti-stress ou de la pâte à
modeler, chipoter à un fidget,...



Souffler (dans une paille, sur ma main,...)



Me lever et m'étirer, faire de petits sauts



Fermer les yeux et compter à rebours
de 10 à 0





Boire un peu d'eau



Me souvenir d'une réussite, d'une fierté



Dessiner / gribouiller sur une feuille



Me mettre sur la pointe des pieds et
redescendre plusieurs fois



FRABRIQUER LE PORTE-CLÉ :

