

## JE SAUTE L'ÉNERGIE



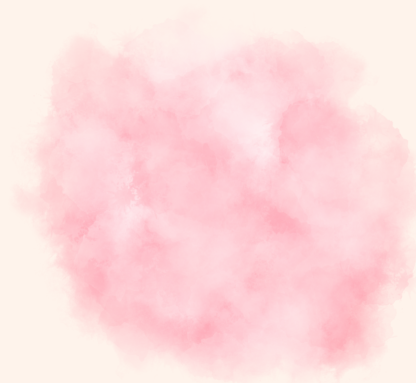
10 sauts sur place  
Pour relâcher l'énergie et réactiver l'attention.

## RESPIRATION BOUGIE



Je souffle doucement comme si j'éteignais une bougie  
Aide à ralentir le rythme et détendre le corps.

## PAUSE SENSORIELLE



Je touche un objet doux ou froid (peluche, glaçon, tissu...)  
Permet de se recentrer en activant le toucher.

## COMPTE A REBOURS



Je compte lentement de 10 à 0  
Réduit l'agitation mentale et ramène au calme.

## J'ÉTIRE MON CORPS



Je tends mes bras vers le ciel, puis je me penche en avant  
Libère les tensions et détend les muscles

## MON MANTRA CALME



Je me répète 3 fois : "Je suis calme, tout va bien."

## INSPIRATION PROFONDE



J'inspire en comptant jusqu'à 4 → J'expire en comptant jusqu'à 6  
💡 Active la détente et aide à réguler le stress.

## PAUSSE DESSIN



Je dessine un symbole ou un petit cœur sur ma main.  
Permet de focaliser l'attention sur un geste créatif.