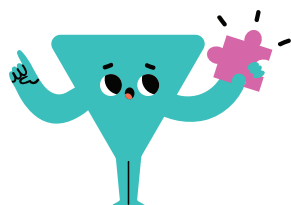


**J'ai besoin
de bouger.**

Je peux...



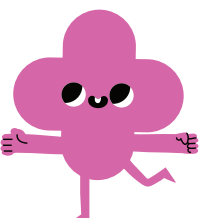
**Travailler
debout**



Étirements



**Demander une
pause active**

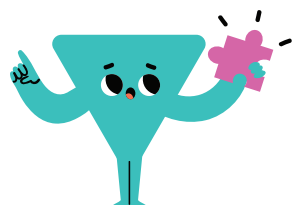


**J'ai besoin
de bouger.**

Je peux...



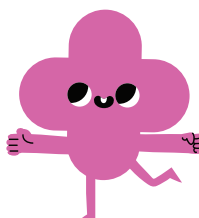
**Travailler
debout**



Étirements



**Demander une
pause active**

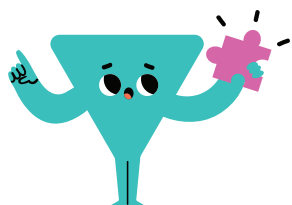


**J'ai besoin
de bouger.**

Je peux...



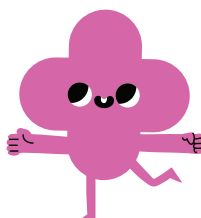
**Travailler
debout**



Étirements



**Demander une
pause active**



**J'ai besoin
de calme.**

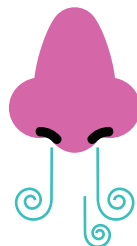
Je peux...



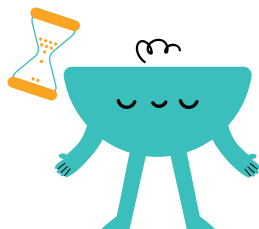
**Sabler
2 ou 5 min.
corridor**



Respirations



**Sabler
2 ou 5 min.
coin calme**



**J'ai besoin
de calme.**

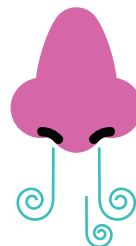
Je peux...



**Sabler
2 ou 5 min.
corridor**



Respirations



**Sabler
2 ou 5 min.
coin calme**



**J'ai besoin
de calme.**

Je peux...



**Sabler
2 ou 5 min.
corridor**



Respirations



**Sabler
2 ou 5 min.
coin calme**

