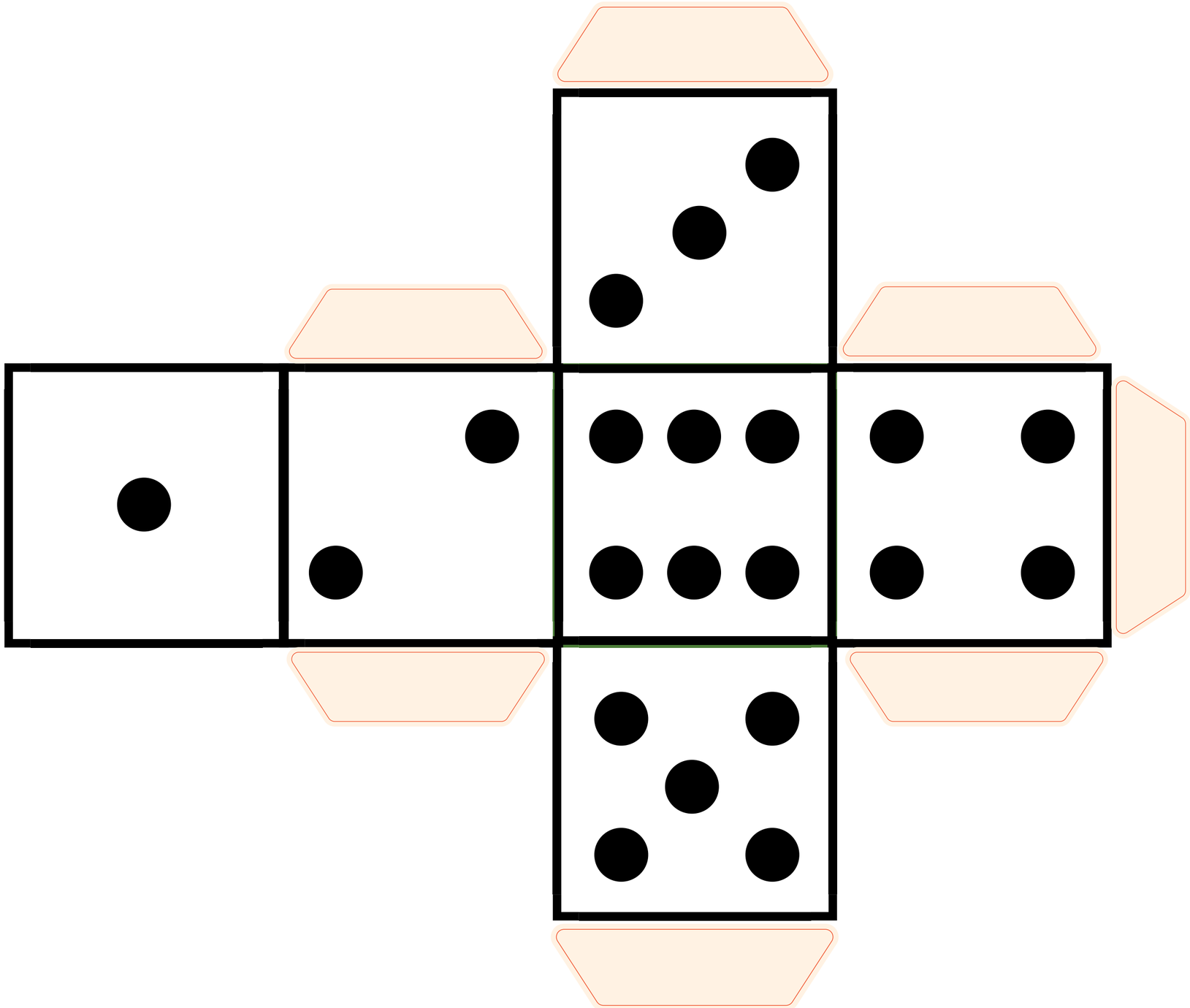
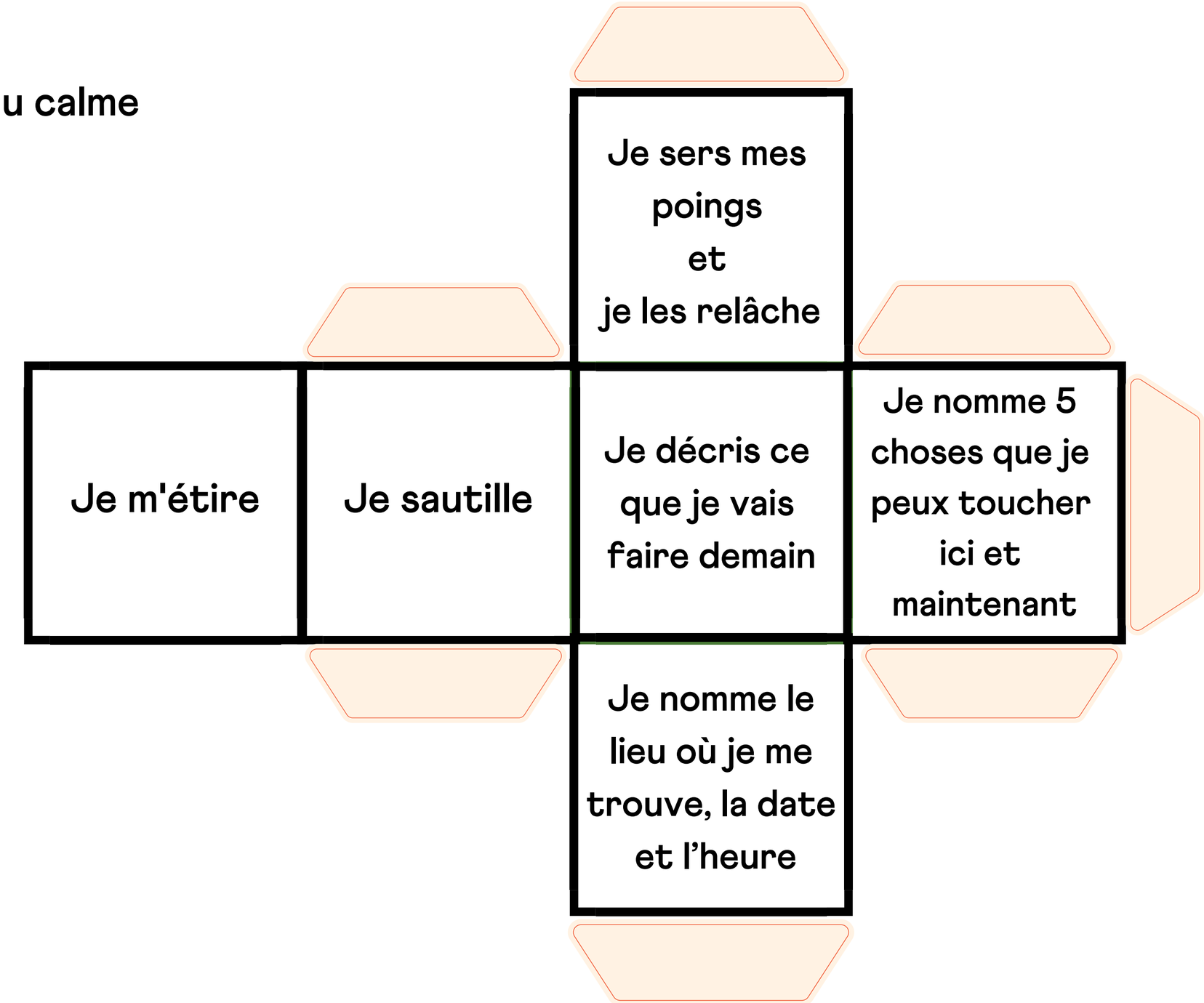
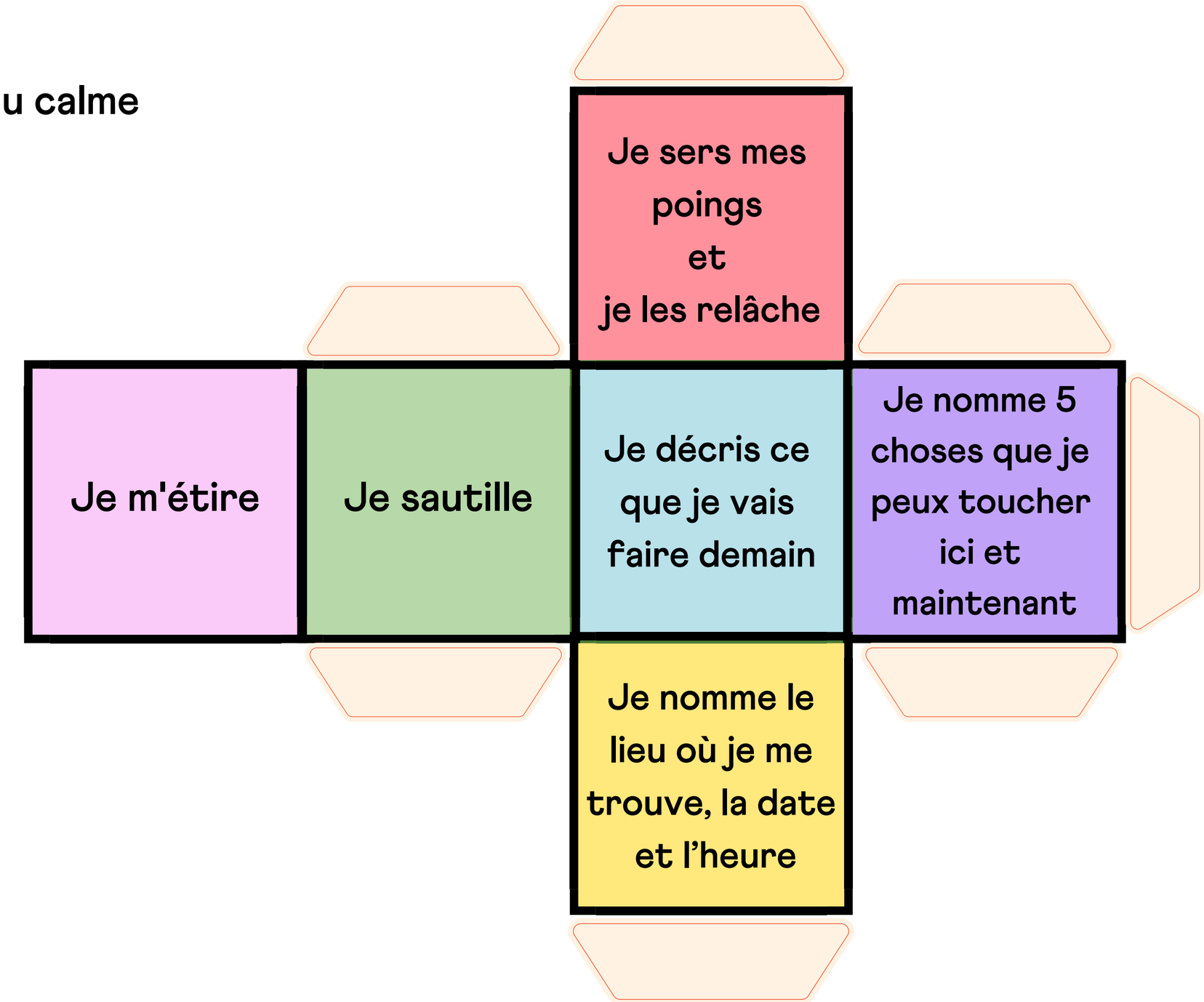
Dé classique

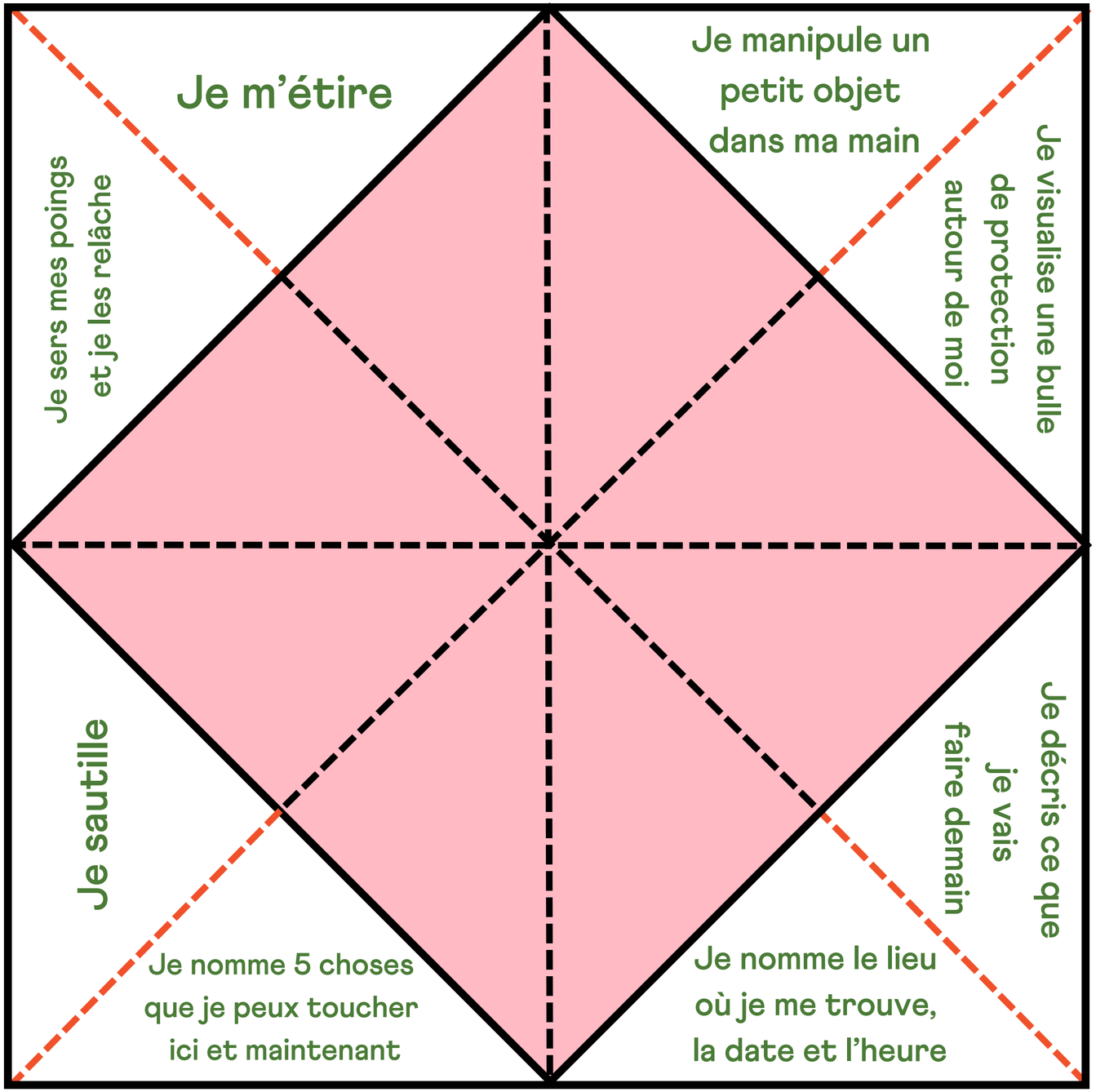


Dé retour au calme



Dé retour au calme




Je m'étire
Je sers mes poings et je les relâche
Je manipule un petit objet dans ma main
Je visualise une bulle de protection autour de moi
Je sautille
Je nomme 5 choses que je peux toucher ici et maintenant
Je nomme le lieu où je me trouve, la date et l'heure
Je décris ce que je vais faire demain