

# { COMMENT Y JOUER ? }

Fastoche, il suffit de jeter ton bic dessus, il atterrit dans une case et tu fais ce qui est écrit. Un peu comme un mini défi que tu te lances!



Prends 5 minutes de pause

Mange un bon gros biscuit au chocolat (ou autre friandise)

Cours dans le couloir en faisant l'indien

Remets-toi au travail

STARTING BLOQUE!



Bois un grand verre d'eau

Respire 10 grandes bouffées d'air par la fenêtre

Fais un karaoké sur Youtube

## TA CIBLE ANTI-STRESS

Relance ton bic!



Tu as droit à 5 min sur internet

Allume la radio et fais une petite choré

Steins Facebook

Envoie un message d'encouragement à un ami

Résume en 10 mots ce que tu viens d'étudier

Essaye de lécher ton corde

