

# ACTIVITÉ DE TRAÇAGE AVEC LES DOIGTS

- En partant de ton poignet, et à l'aide d'un doigt, trace le **côté gauche** de ta main jusqu'à ton **majeur** tout en **inspirant profondément** pendant **quatre secondes**

- Prends une **pause** lorsque tu as **atteint le haut** de ton majeur, et retiens ta respiration pendant **quatre secondes**

- Ton doigt étant toujours au haut de ton majeur, **expire pendant quatre secondes** tout en traçant le **côté droit** de ta main

- Répète l'exercice **quatre fois**



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

Pour en  
savoir plus

[jack.org/covid](https://jack.org/covid)