

**Parler sans bouger les lèvres et  
sans qu'elles ne se touchent.**

**cartes "Actions"**



**Prononcer des mots en mettant  
la main droite devant la bouche  
et la main gauche sur le cou ou  
la cage thoracique.**

**cartes "Actions"**



**Vider ses poumons  
puis essayer de parler.**

**cartes "Actions"**



**Serrer le poing gauche très fort et plier le bras gauche en posant la main droite sur l'avant-bras gauche.**

**cartes "Actions"**



**Avaler sa salive en posant  
sa main sur son cou.**

**cartes "Actions"**



**Manger ou boire  
quelque chose.**

**cartes "Actions"**



**Prendre un flacon et  
sentir l'odeur qui s'en dégage.**

**cartes "Actions"**



**Inspirer et expirer rapidement  
en posant ses mains  
sur sa cage thoracique.**

**cartes "Actions"**





**Se déplacer d'un endroit  
à un autre en marchant  
normalement.**

**cartes "Actions"**



**Prendre son pouls, faire dix  
petits sauts rapides, mettre  
sa main devant sa bouche  
ouverte et reprendre son pouls.**

**cartes "Actions"**



**Attraper un objet qui tombe.**

**cartes "Actions"**



**Se déplacer avec  
les yeux bandés.**

**cartes "Actions"**

