

TECHNIQUE D'ÉVACUATION ET POSITIONNEMENT



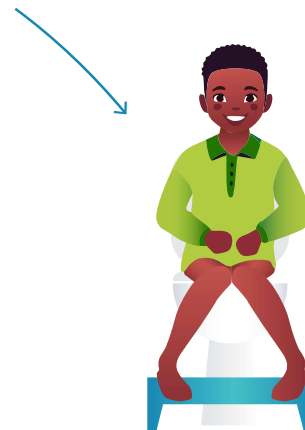
1 Rends-toi aux toilettes dès que tu ressens ton envie



2 Assieds-toi en appuyant les pieds sur un banc, les genoux plus hauts que les hanches, et les coudes sur les genoux



3 Sépare tes pieds et colle tes genoux ensemble



8 Si cela ne fonctionne pas, lève-toi, mange, bois ou bouge, puis reviens dans 15 minutes et répète les étapes 1 à 7



4 Détends-toi



5 Prends 5 grandes inspirations en faisant gonfler ton ventre



7 Prends ton temps



6 Souffle doucement dans ton poing semi-fermé comme si tu soufflais dans une paille



EVACUATION TECHNIQUE AND POSITIONING



1 Head to the bathroom
as soon as you feel the
urge to go



2 Sit with your feet resting
on a stool, knees higher
than hips and elbows
resting on your knees



*Use a toilet insert
if necessary*



3 Separate your feet
and bring your
knees together



8 If this doesn't work,
get up and eat, drink
or move and come
back in 15 mins to
repeat steps 1-7



4 Relax your body



5 Take 5 big deep
breaths, expanding
your belly



7 Take your time



6 Blow into your
half-closed fist as if you
were blowing through a
straw or blowing bubbles

