

A bright yellow circular logo with a slightly irregular, hand-drawn edge. In the center, the letters 'RRR' are written in a bold, black, brush-stroke style font. The letters are closely spaced and have a slight shadow or depth to them. The background of the circle is a solid, vibrant yellow.

**RRR**

# Est-ce que vous respectez les 3R ?

Danie Beaulieu nous enseigne que pour nous ressourcer, nous avons besoin de respecter les 3R :

Repos - évidemment, le repos du corps !

Relation - être en relation avec les autres nous permet de recharger nos batteries

Récréation - du jeu, de l'amusement, du plaisir !

Si on ne fait que se reposer, on ne peut pas se ressourcer efficacement 😊