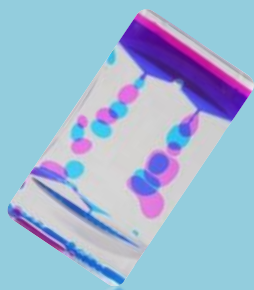


Je suis
en
colère!!

Exprime ce que
tu ressens : dis
« Je suis en
colère » !!



Contemple un
Sablier à bulles
(Fidget)



Fais une séance
de yoga



Fabrique un
herbier



Demande un
câlin à quelqu'un



Saute 10 fois en
écartant les jambes
et en levant les
bras



Fais une
promenade en
forêt



Manipule Un
Fidget Serpent



Ecoute une
musique
relaxante



Regarde les
nuages



Enlace un arbre,
essaye la
Sylvothérapie



Raconte une
blague



Souffle sur le lait
trop chaud



Imagine toi dans
un endroit que tu
aimes



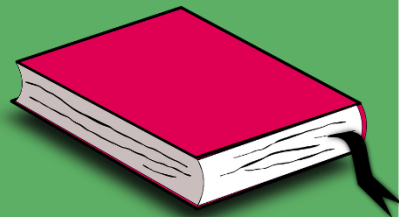
Demande à Papa
ou Maman un
massage



Demande qu'on
te lise une
histoire



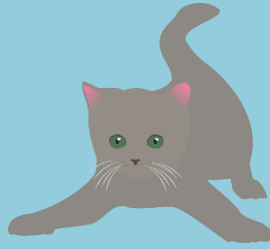
Dessine ta colère,
déchire la et mets
la dans ta boîte à
colère



Lis un conte sur
la colère



Crée une boîte à douceur ou tu places des objets doux et réconfortants



Caresse un animal



Pleure pour te soulager



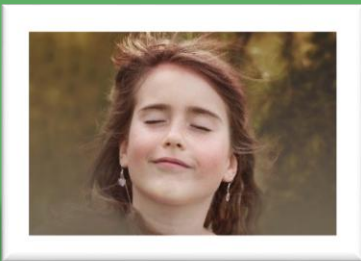
Demande qu'on te lise une histoire



Prends un bain



Bois une tisane apaisante à la camomille



Ferme les yeux et respire profondément jusqu'à 10



Manipule une balle anti-stress



Ferme les yeux et utilise la puissance de ta colère pour faire décoller la fusée