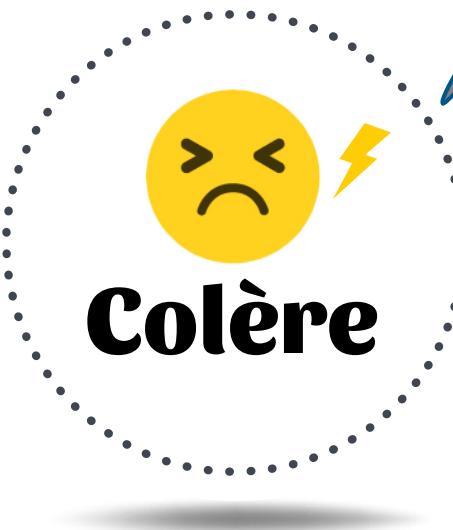
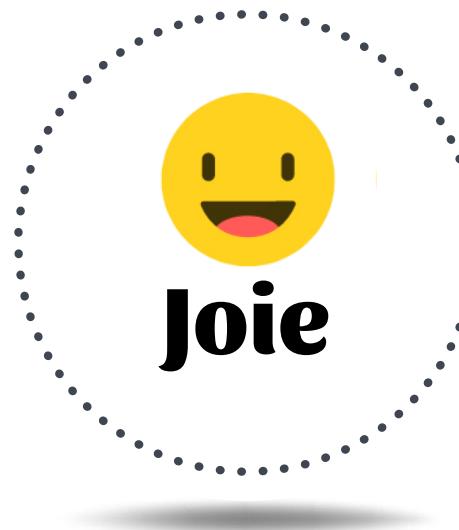


# Affiche des boules émotions



# Boules émotions à découper



# Astuce pour apaiser la colère

Reconnais la colère "Je sens la boule de la colère"

Prends la boule de la colère dans ton poing.  
Respire lentement en comptant 5 sur tes doigts (paume vers le haut)

Imagine que ton émotion diminue de plus en plus et devient très légère. Elle s'envole vers le soleil.

