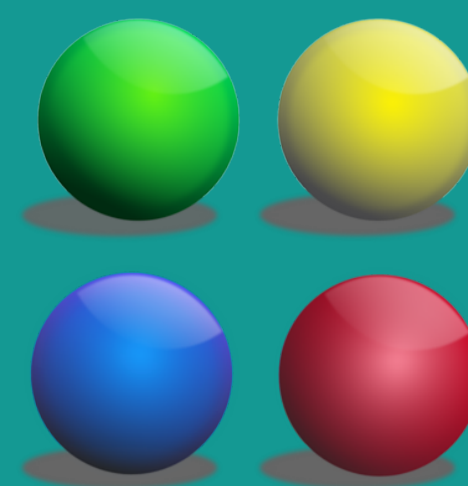




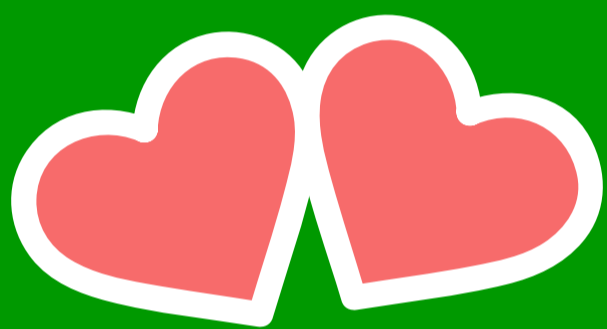
Fermer les yeux et
respirer
profondément en
comptant jusqu'à 10
dans sa tête.



Boire un verre
d'eau



Serrer la balle
attrape-
colère



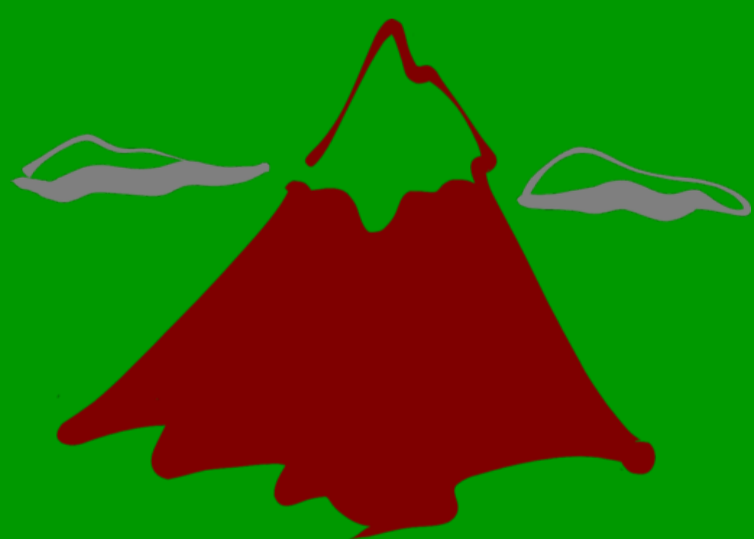
Demander un
câlin



Passer mes
mains sous l'eau
tiède



Colorier le
dragon de la
colère



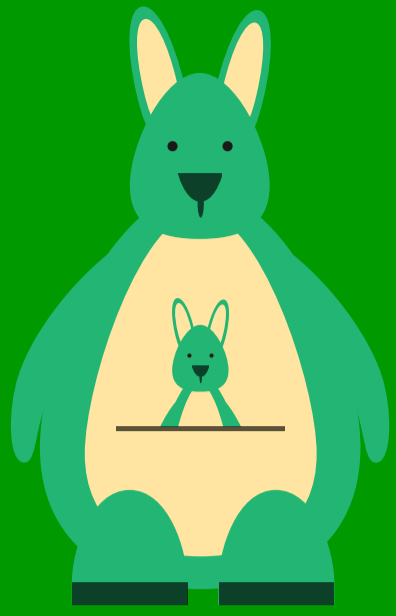
Souffler sur le
volcan de la
colère



Penser à la
personne qu'on
aime le plus



S'imaginer
dans le lieu où
on se sent le
plus en
sécurité.



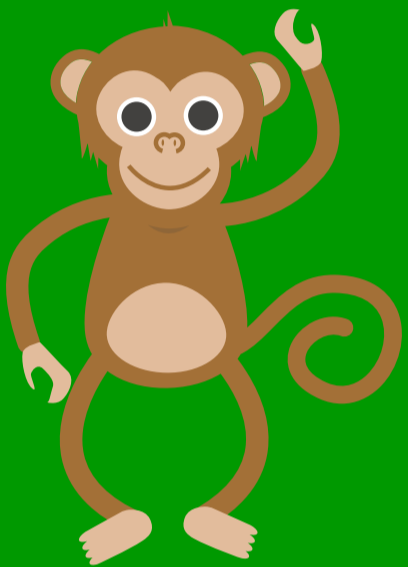
Serrer fort mon
doudou.



Gribouiller



Pleurer pour
se soulager



Sauter sur
place en levant
les bras en l'air

"Je sens
la colère."

Dire : "Je sens de
la colère"



Chanter



Tracer en l'air le
C de la colère



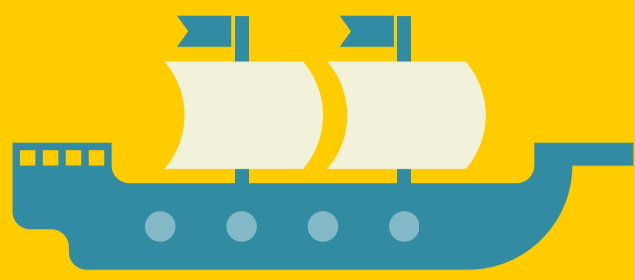
Imiter un
personnage de
cartoon pour dire
que je suis en
colère

"J'ai besoin
d'attention."

Demander
l'attention de
papa/maman



Demander la
musique qui
m'apaise



Souffler pour
aider le bateau
à sortir de la
tempête

"Cacatoès !"

Dire le mot
que je préfère



Utiliser le
cerveau dans la
main



S'imaginer dans
la neige.



Faire semblant
de jouer de la
guitare
électrique



Fermer les yeux et
imaginer qu'on utilise
la puissance de la
colère pour faire
décoller un avion



Dire quelle
météo j'ai en
l'intérieur de
moi.

"J'ai besoin
d'attention."

Demander
l'attention de
papa/maman