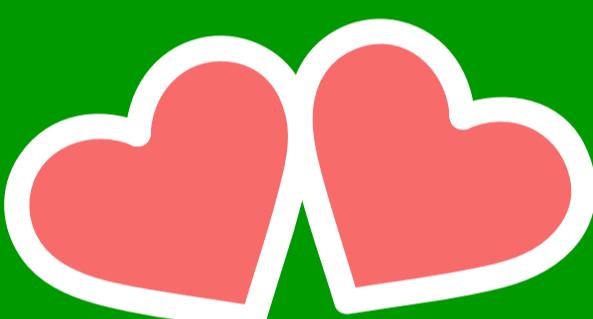
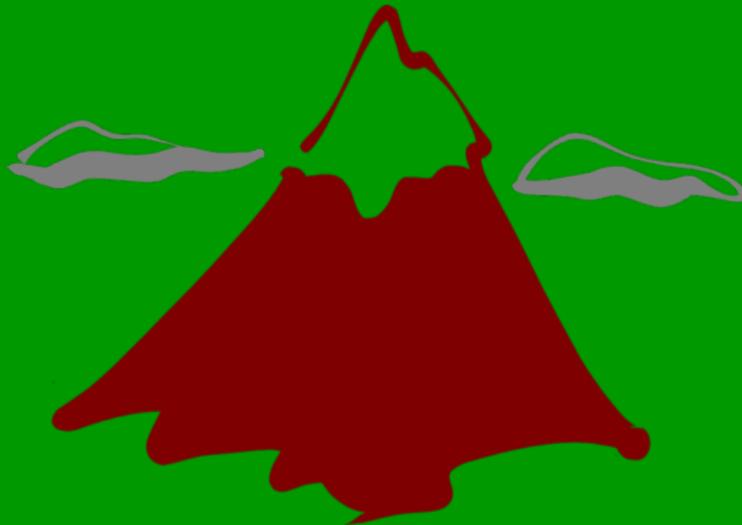




Fermer les yeux et respirer profondément en comptant jusqu'à 10 dans sa tête.



Demander un câlin



Souffler sur le volcan de la colère



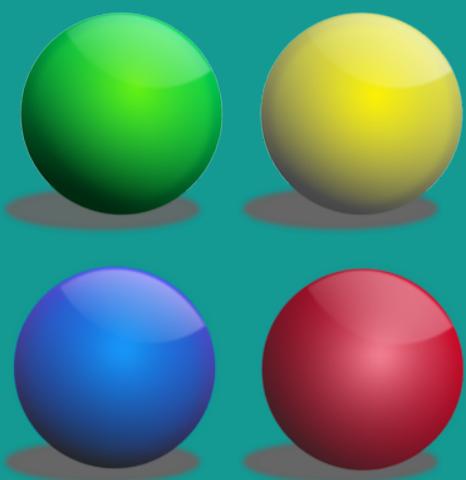
Boire un verre d'eau



Passer mes mains sous l'eau tiède



Penser à la personne qu'on aime le plus



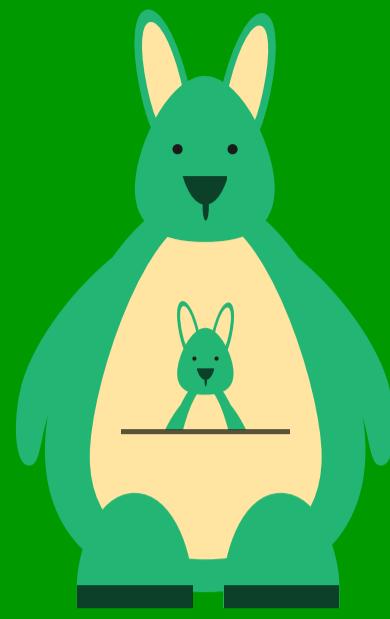
Serrer la balle attrape-colère



Colorier le dragon de la colère



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



Serrer fort mon
doudou.



Gribouiller



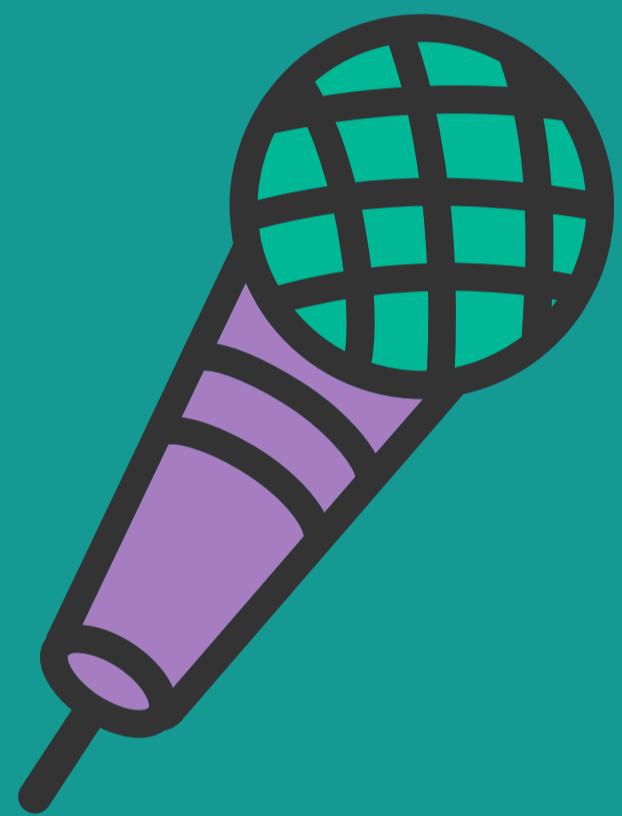
Pleurer pour
se soulager



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



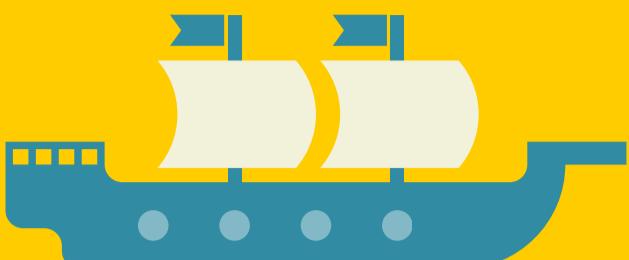
Imiter un
personnage de
cartoon pour dire
que je suis en
colère

"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



Utiliser le cerveau dans la main



S'imaginer dans la neige.



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.

"Cacatoès!"

Dire le mot que je préfère



Faire semblant de jouer de la guitare électrique

"J'ai besoin d'attention."

Demander l'attention de papa/maman