



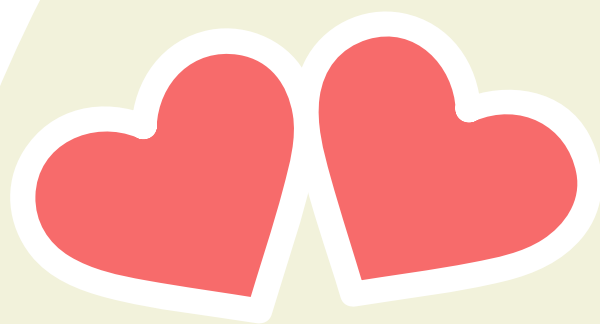
Fermer les yeux  
et respirer  
profondément en  
comptant jusqu'à  
10 dans sa tête.



Boire un  
verre d'eau

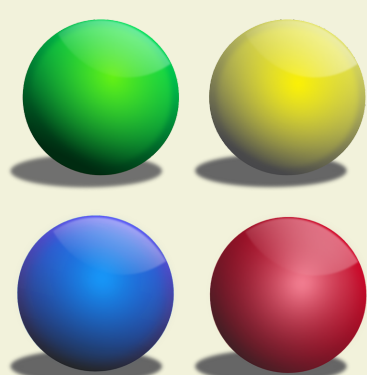


Colorier le dragon  
de la colère

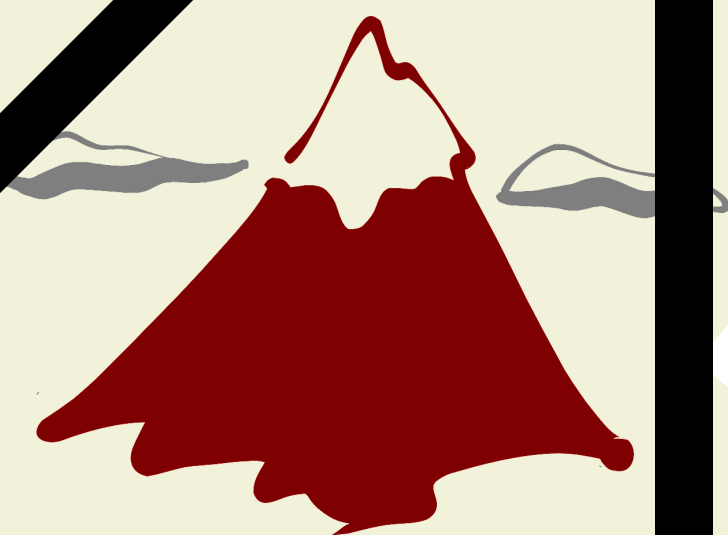


Demander un  
câlin

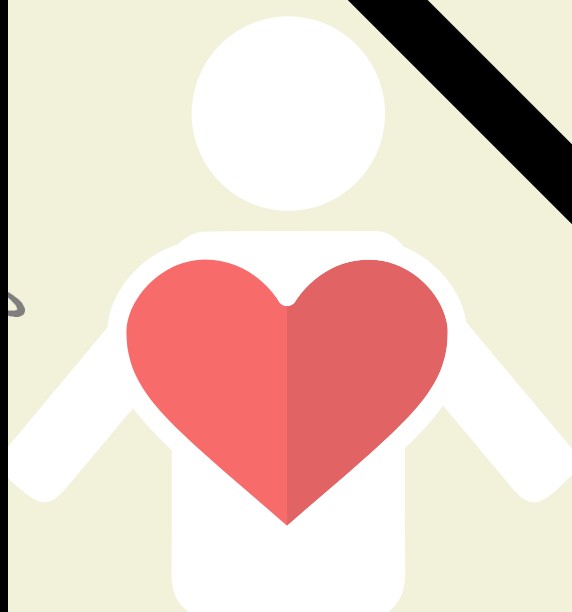
S'imaginer dans le  
lieu où on se sent le  
plus en sécurité.



Serrer la balle  
absorbe- colère



Souffler sur le volcan  
de la colère

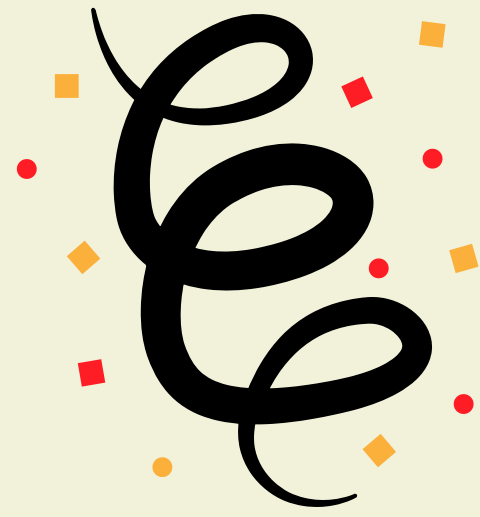


Penser à la personne  
qu'on aime le plus





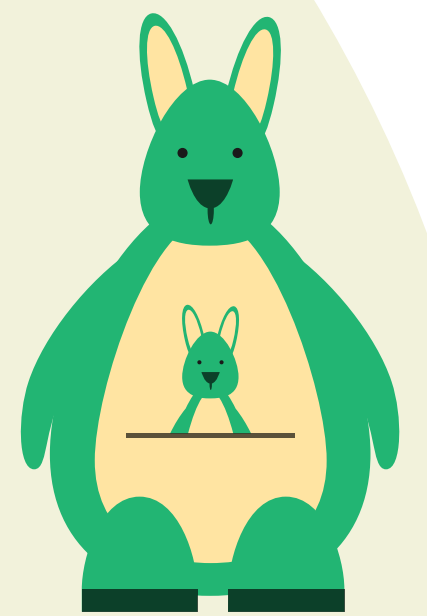
Sauter sur place en levant les bras en l'air



Gribouiller



Pleurer



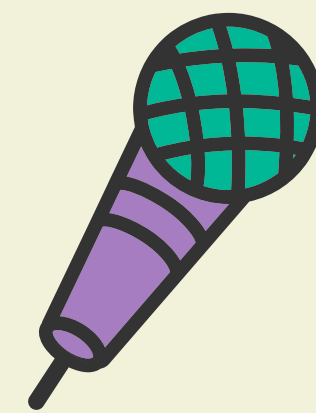
Serrer fort mon doudou.

Je ressens la colère.

Dire "Je ressens la colère."



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



Chanter

"J'ai besoin d'attention."

Demander l'attention de papa/maman