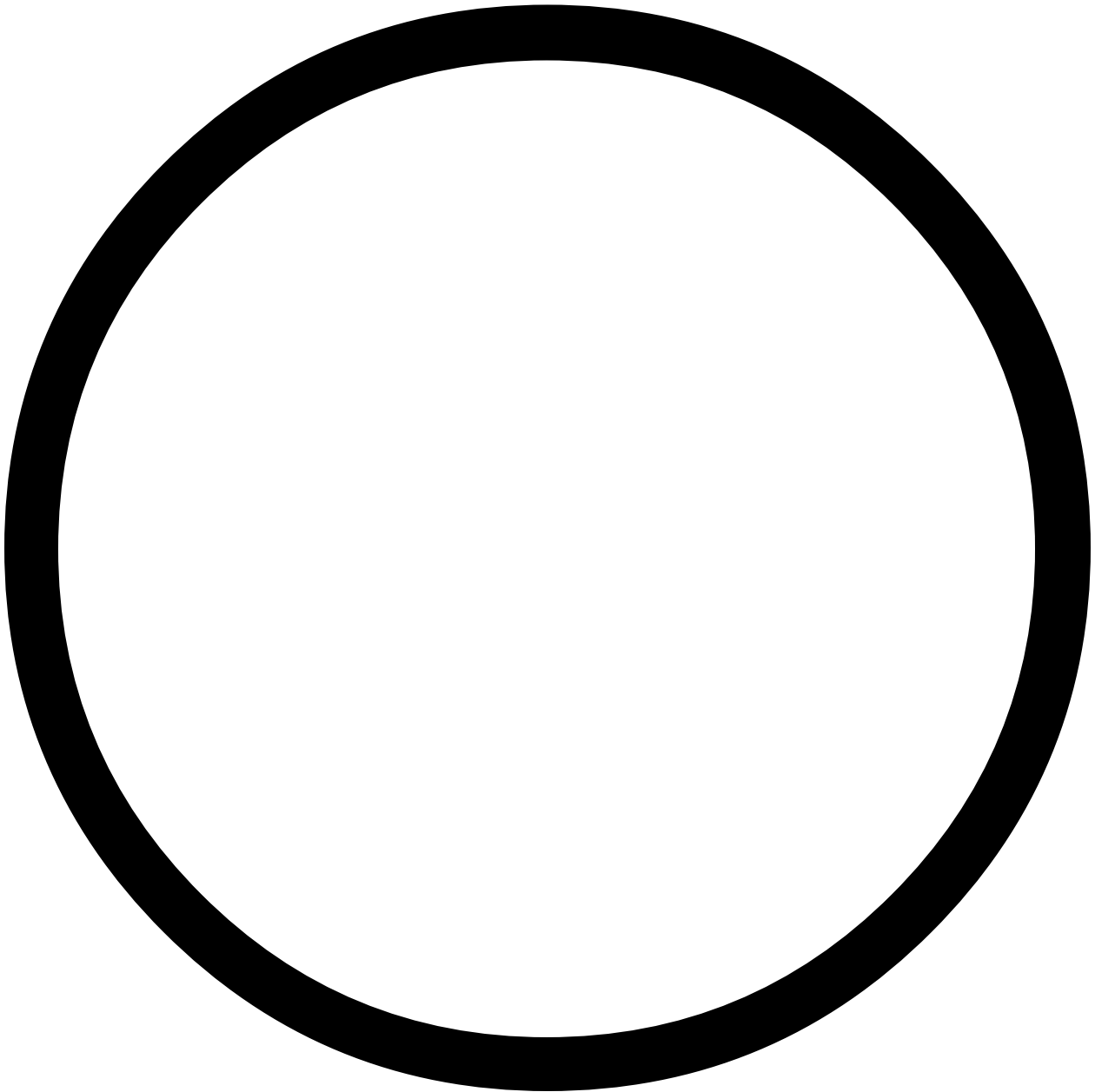
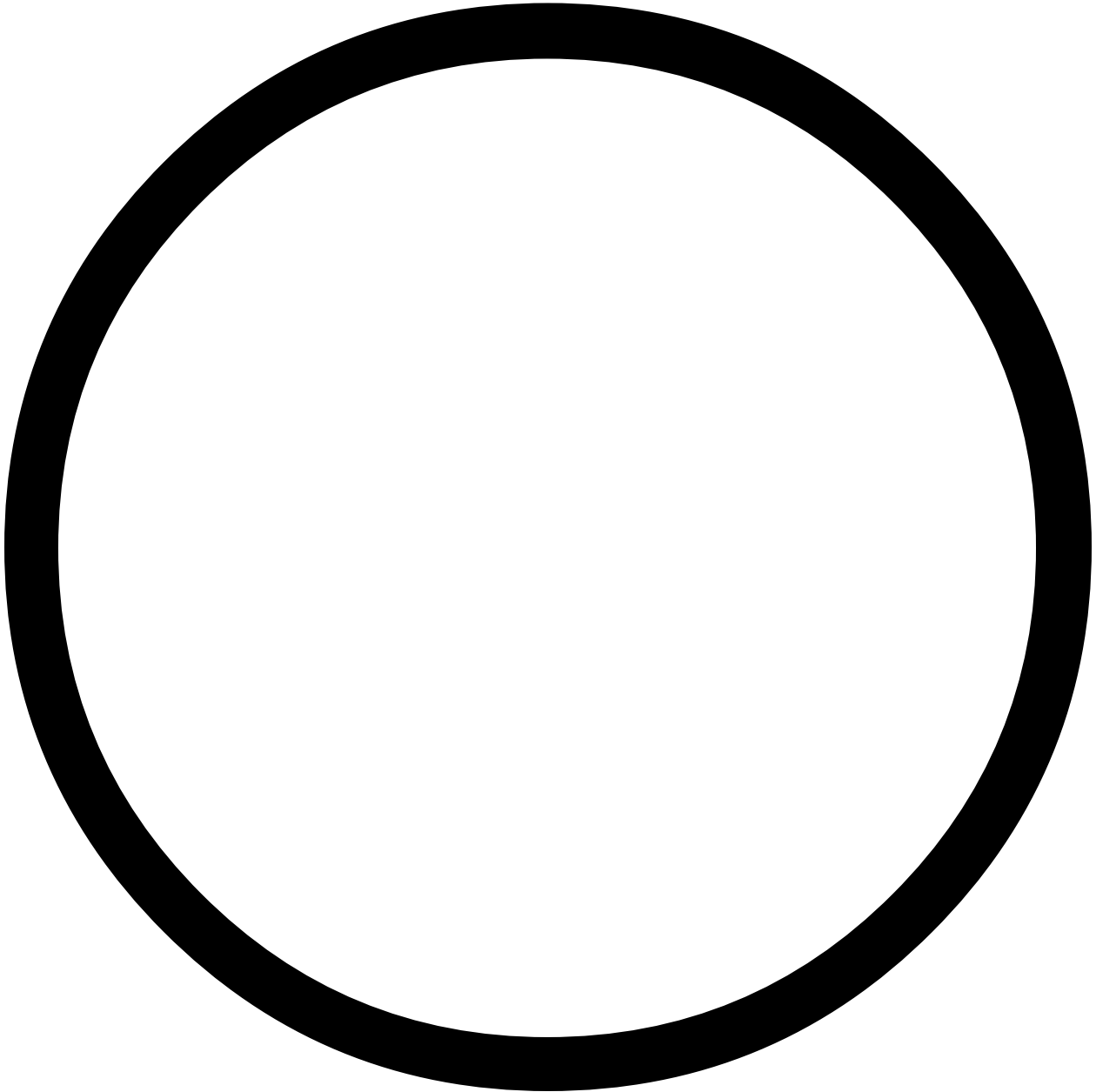


Ce cercle contient ta colère . Gribouille à
l'intérieur tant que tu te sens énervé.



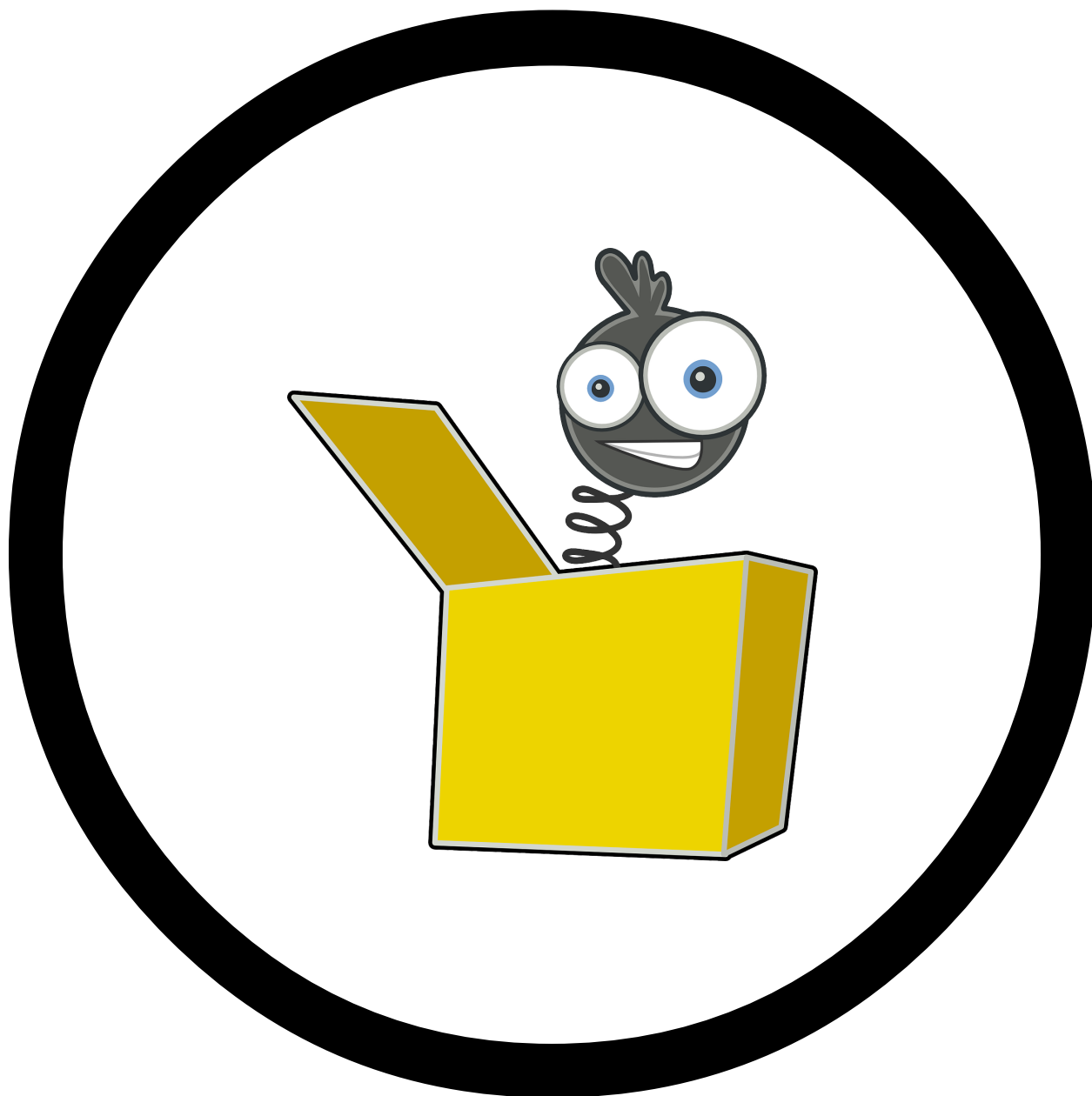
Dessine le visage de ta colère. Puis gomme et transforme les traits pour changer son expression si tu te sens mieux.



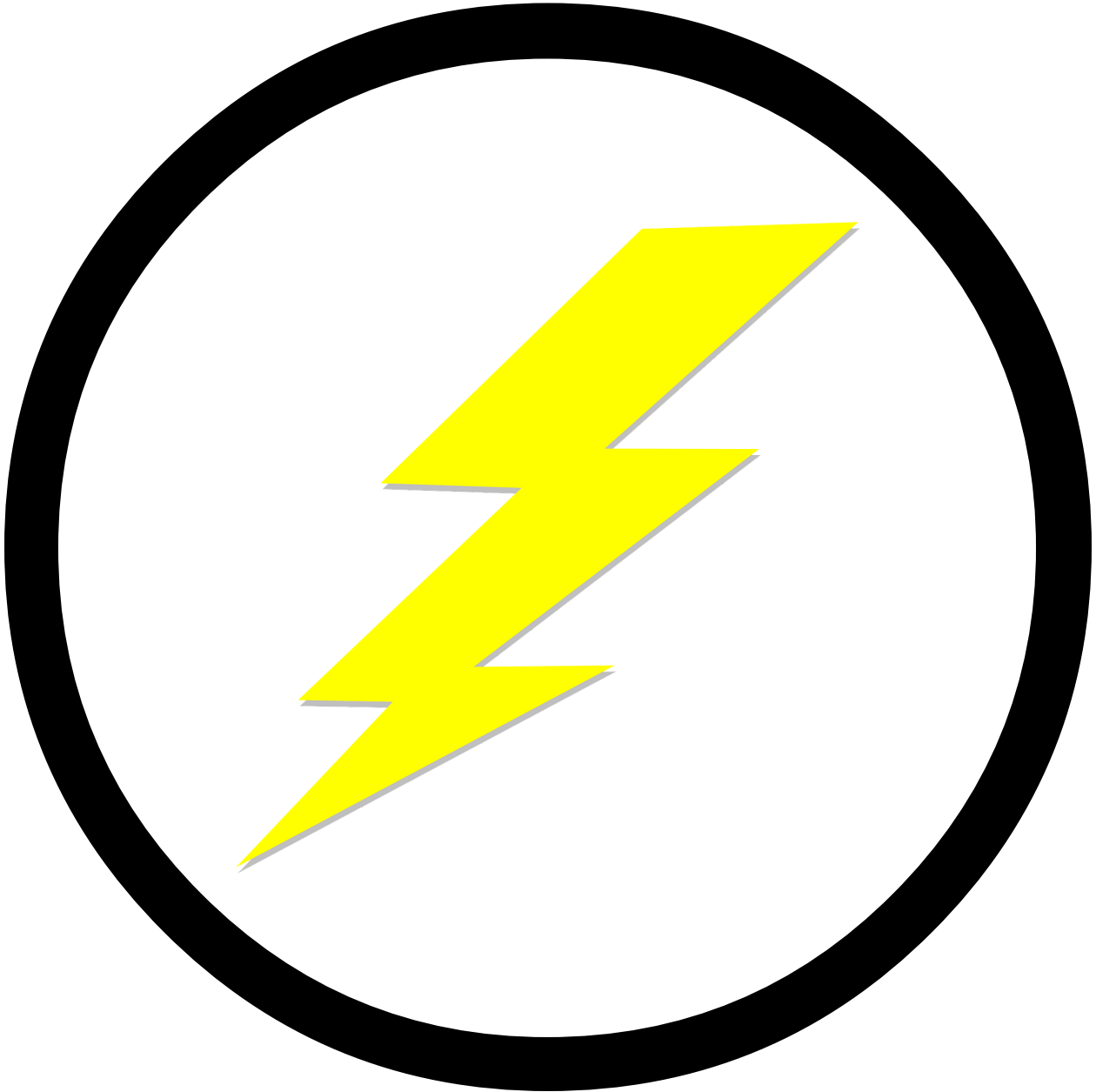
Vois-tu les flammes à l'intérieur du cercle de colère ? Souffle dessus plusieurs fois pour les éteindre. Tu peux aussi boire un verre d'eau.



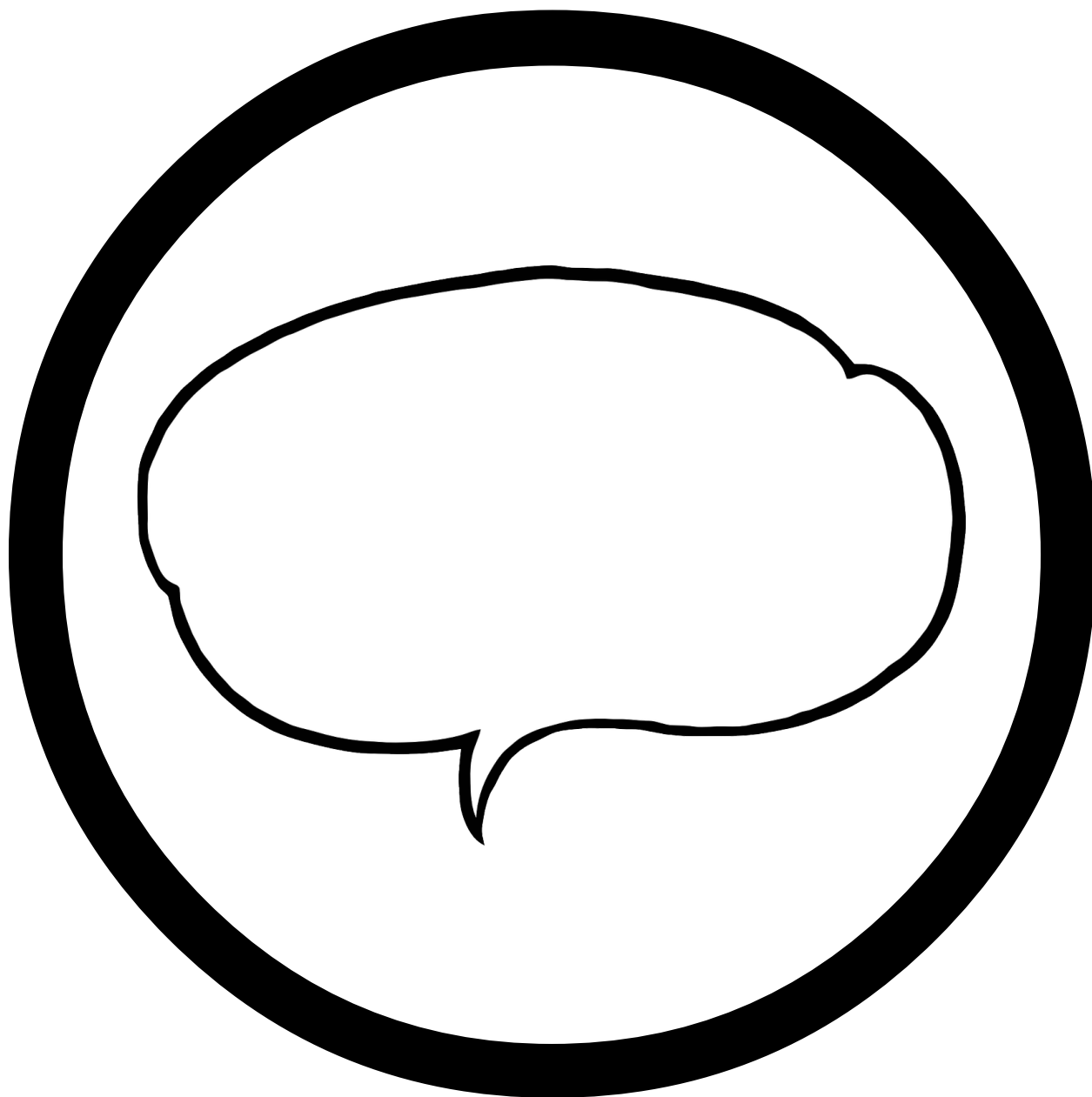
Pose cette feuille au sol quand tu es en colère et
saute plusieurs fois dessus pour faire rentrer
Jack-la-colère dans sa boîte.



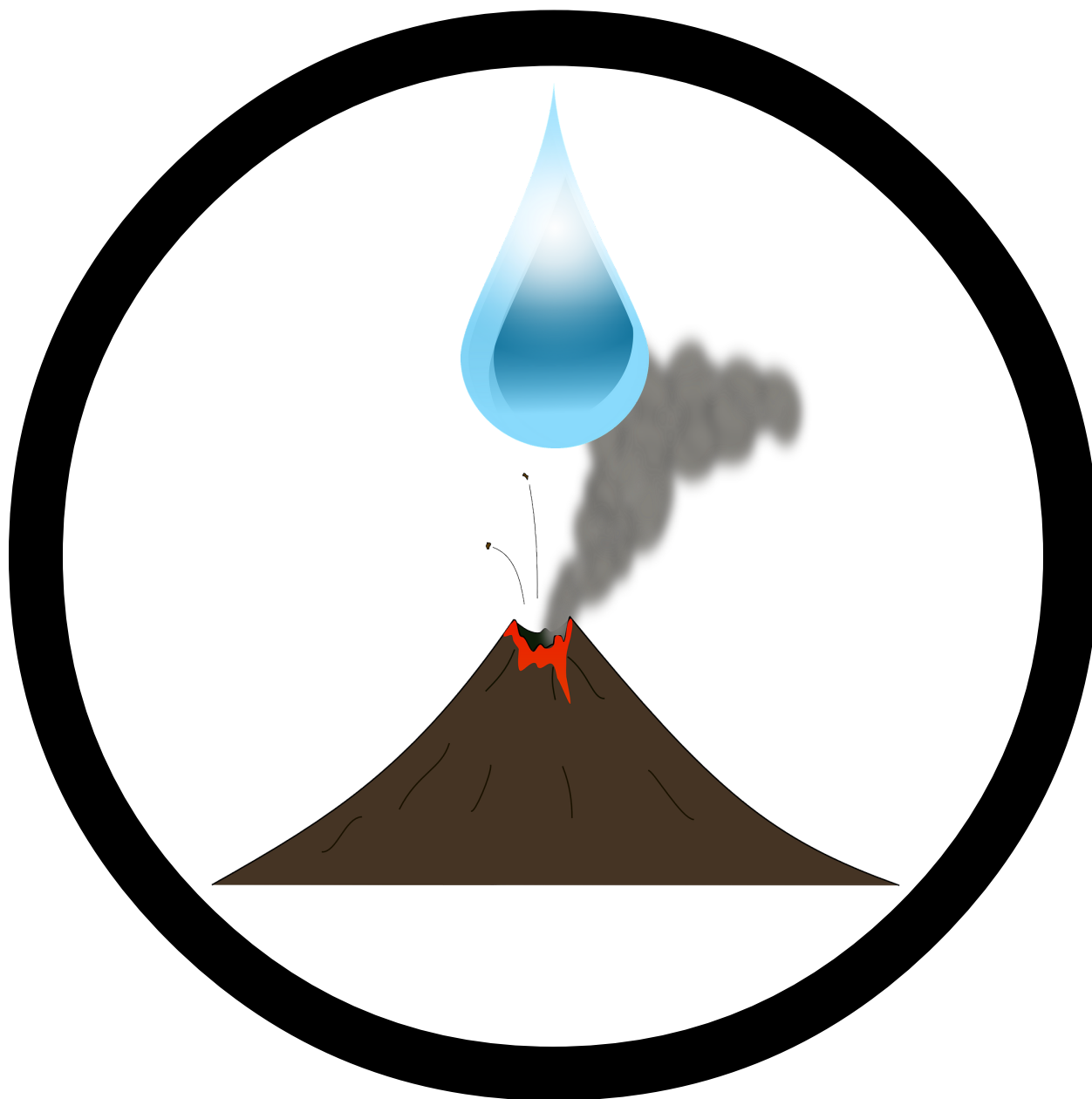
Fais de cette feuille une boule et jette-la derrière
toi en prenant une longue inspiration quand tu te
sens en colère.



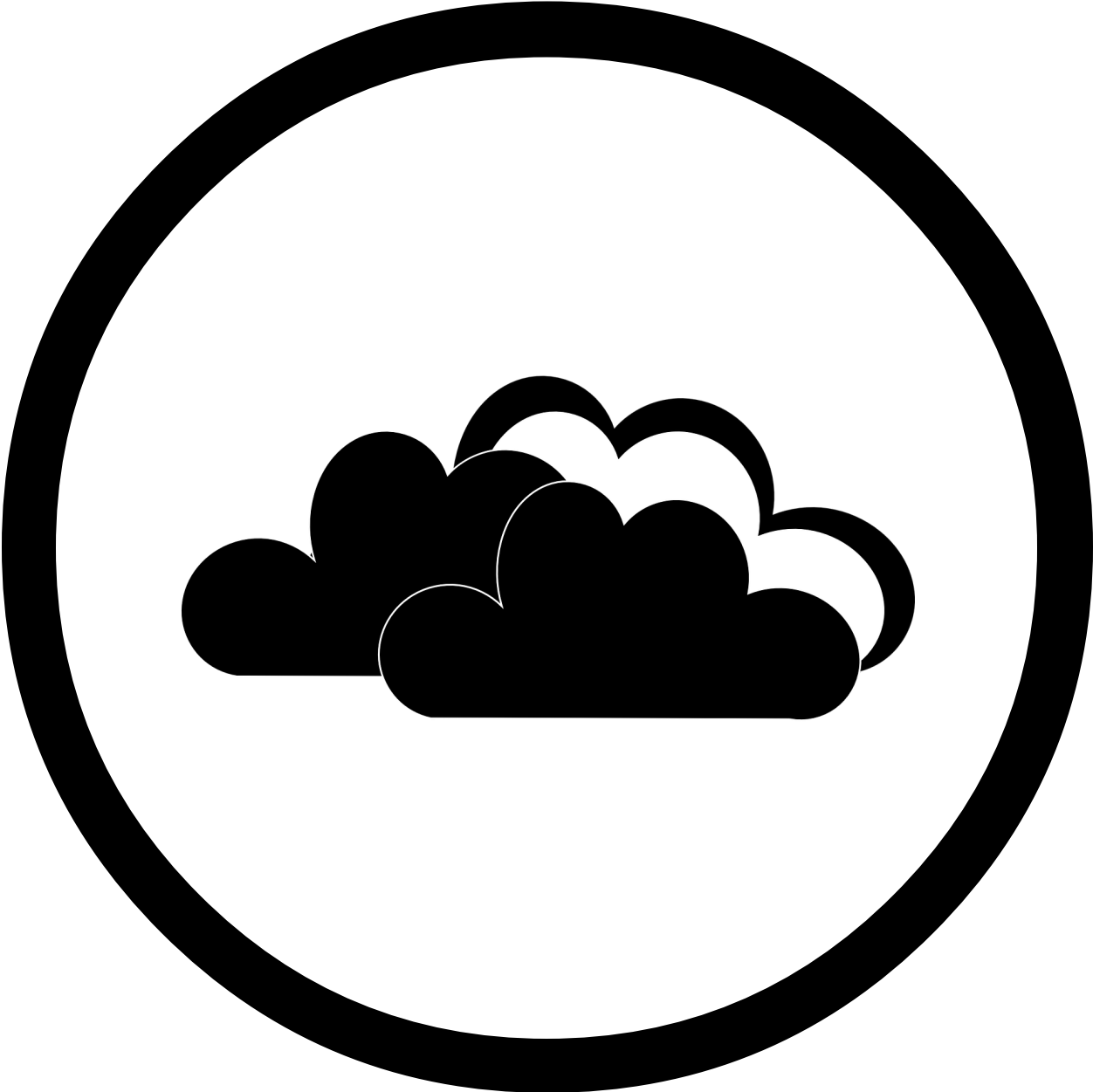
Ecris ou dis ce dont tu as besoin maintenant pour
calmer ta colère.



Bois un verre d'eau pour éteindre ton volcan
intérieur.



Souffle fort sur les nuages sombres et dessine un
soleil quand tu te sens mieux.



Aide ce gnou à ne plus être en colère :
parle-lui, caresse-le, marche avec lui.



Pose ta main dans ce cercle de sérénité.

