

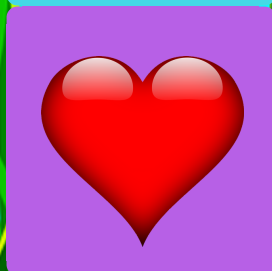
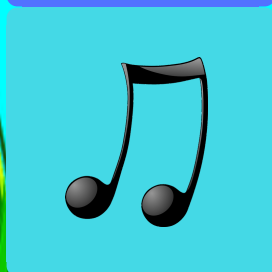
CHOISIS UNE SOLUTION POUR APAISER TA COLÈRE

(POSE TON DOIGT SUR TON CHOIX)

ÇA VA MIEUX ?



(POSE TON DOIGT SUR LE SOLEIL
ET SOURIS SI TU EN AS ENVIE)



TU RESSENS UNE TORNADO EN TOI ?
(POSE TON DOIGT SUR LA TORNADO)





Boire un verre d'eau



Pose la main sur ton ventre,
respire profondément
en comptant jusqu'à 5



Dire "je ressens de la colère"



Ecouter une musique
apaisante



Demander un câlin