

Feuille pour se libérer de la colère et des soucis

1

Dessine ou décris ici ce que tu ressens à l'intérieur de toi



2



Dessine ou décris ici la situation qui a déclenché ces émotions

3

Choisis maintenant une des options suivantes



Donne cette feuille à quelqu'un qui peut t'aider et discute avec cette personne.



Déchire cette feuille en autant de morceaux que tu le souhaites et jette-la à la poubelle.