

PETIT GUIDE POUR CALMER LA COLÈRE



ACCUEILLE TA COLÈRE EN
PRENANT UNE GRANDE
INSPIRATION ET EN
OUVRANT LES BRAS

EVALUE SA FORCE :
QUELLE EST
L'INTENSITÉ DE TA
COLÈRE ?

1 2 3 4 5



POSE DES MOTS SUR
TA COLÈRE :
"JE SUIS EN COLÈRE
PARCE QUE
J'AIMERAIS..."

FAIS LE VOLCAN (YOGA)



- Debout les jambes serrées

- Mets tes mains jointes devant ta poitrine

- Inspire profondément en levant

progressivement tes mains au dessus de ta tête
(paumes et doigts collées)

- Expire par la bouche et saute en écartant les
jambes et en descendant tes bras le long du
corps par les côtés.

L'EAU APAISANTE



POUR ÉTEINDRE LA COLÈRE, BOIS UN
VERRE D'EAU EN PRENANT TON
TEMPS. UTILISE UNE PAILLE.



DESSINE OU GRIBOUILLE
TA COLÈRE. FAIS-EN UNE
BOULE DE PAPIER QUE TU
JETTERAS À LA POUBELLE

FERME LES YEUX. PENSE
À QUELQU'UN QUI
T'AIME.



IMAGINE QU'IL/ELLE
EST LÀ PRÈS DE TOI.



MARCHE À L'EXTÉRIEUR ET
REGARDE ATTENTIVEMENT
AUTOUR DE TOI

PAPAPOSITIVE.FR



MES PETITS GUIDES



Emotions



PETIT GUIDE POUR RÉSOUTDRE LES CONFLITS



DIRE « STOP »



CHANGER
D'ACTIVITÉ



PARTAGER UN JEU
JOUER ENSEMBLE



S'ÉLOIGNER



1,2,3,...10

COMPTER JUSQU'À 10 EN RESPIRANT



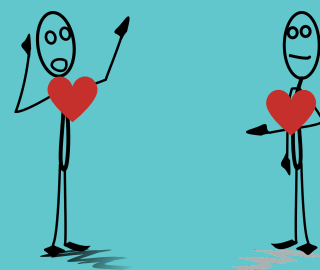
Peut-on jouer
ensemble ?

DEMANDER CE QUE NOUS
VOULONS OU L'ÉCRIRE



DEMANDER PARDON.
SE RÉCONCILIER

"Je suis triste/en colère/.."



DIRE CE QUE L'ON RESSENT

PAPAPOSITIVE.FR



MES PETITS GUIDES



Communication