

# 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

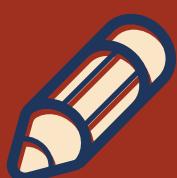


- Mets tes mains jointes devant ta poitrine
- Inspire profondément en levant progressivement tes mains au dessus de ta tête (paumes et doigts collées)
- Expire par la bouche et saute en écartant les jambes et en descendant tes bras le long du corps par les côtés.

## 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](http://PAPAPOSITIVE.FR)



MES PETITS GUIDES



Emotions

# PETIT GUIDE POUR RÉSOUTRE 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 RESENT

PAPAPOSITIVE.FR



MES PETITS GUIDES



Communication