

# 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