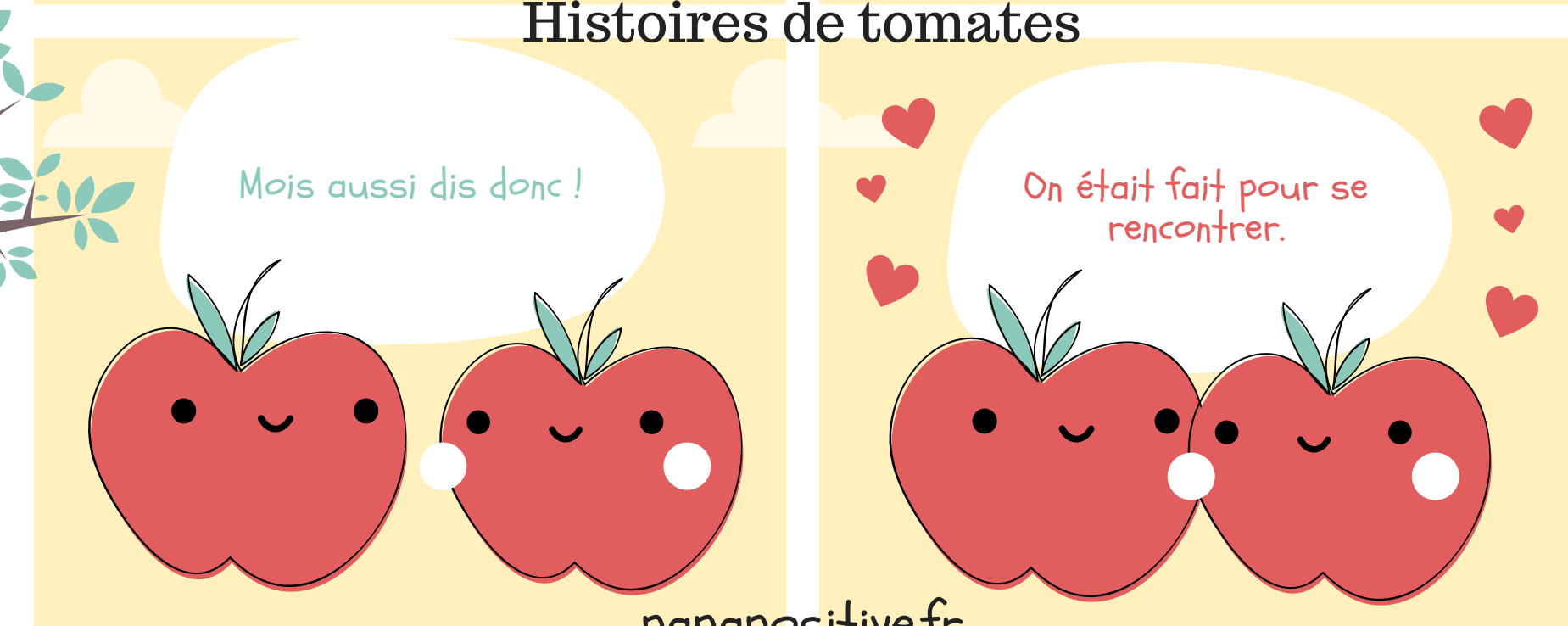


Histoires de tomates





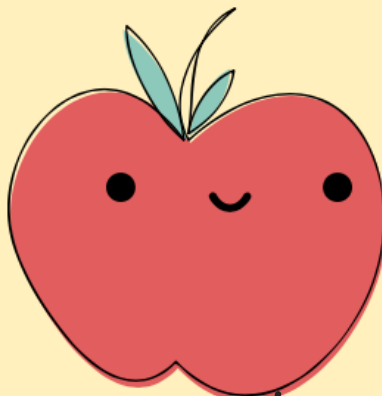
Souffler en comptant
jusqu'à 5 dans ta tête



Marcher/ bouger



Boire un verre d'eau
(si possible avec une
paille)



SUCH A
TWEET HEART

Chanter



5 astuces pour apaiser la colère
(même quand on est une tomate)

Dire "Je suis en colère"
calmement.
Et demander ce dont tu
as besoin.



Demander un câlin

