

# Affiche des boules émotions



# Boules émotions à découper



**Joie**



**Peur**



**Colère**



**Tristesse**




**Dégoût**




**Surprise**


# Astuce pour apaiser la colère



Reconnais la  
colère "Je sens la  
boule de la colère"



Prends la boule de la colère  
dans ton poing.  
Respire lentement en comptant 5 sur  
tes doigts (paume vers le haut)



Imagine que ton émotion  
diminue de plus en plus et  
devient très légère. Elle  
s'envole vers le soleil.

