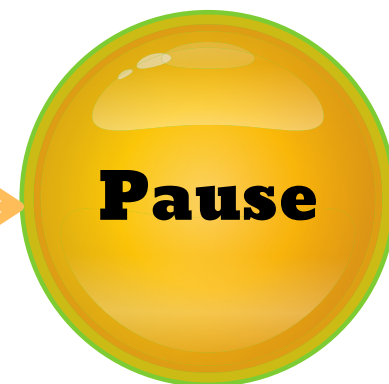


Appuie sur le bouton pause



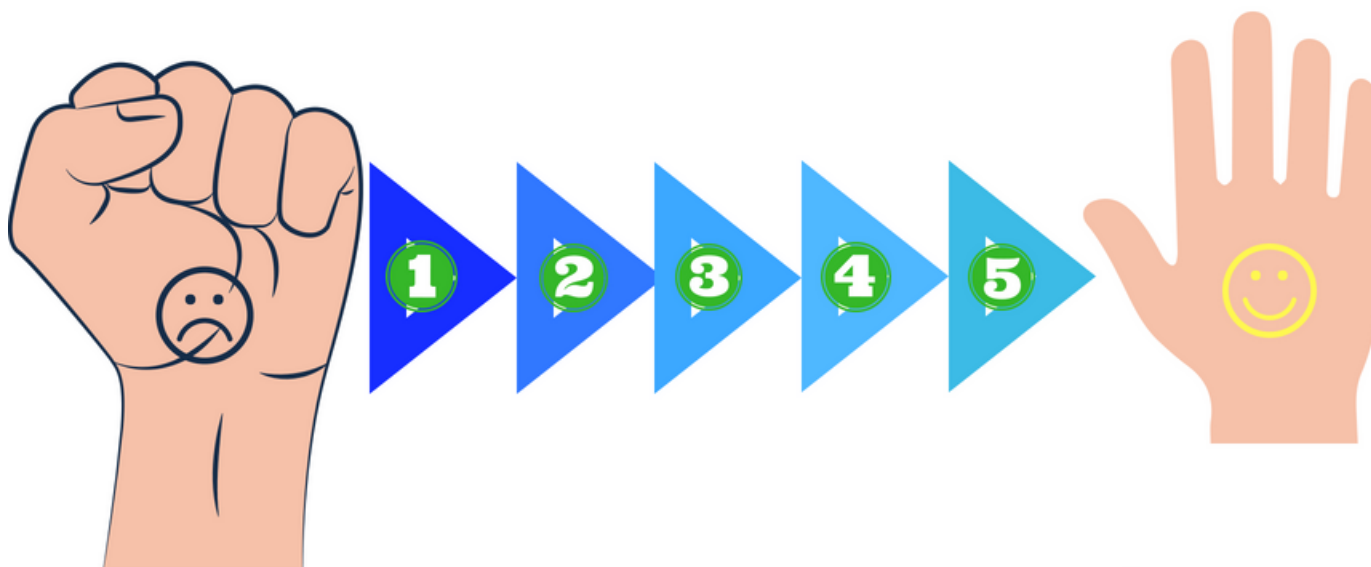
Et choisis ta technique pour t'apaiser



Où te situes-tu ?

Technique 1

***Quand tu es en colère,
stressé-e, énervé-e,***



***Serre très fort
ton poing
et ferme les yeux***

***Expire/inspire **5** fois et
déplie à chaque
respiration un doigt
après l'autre en
commençant par le
pouce***

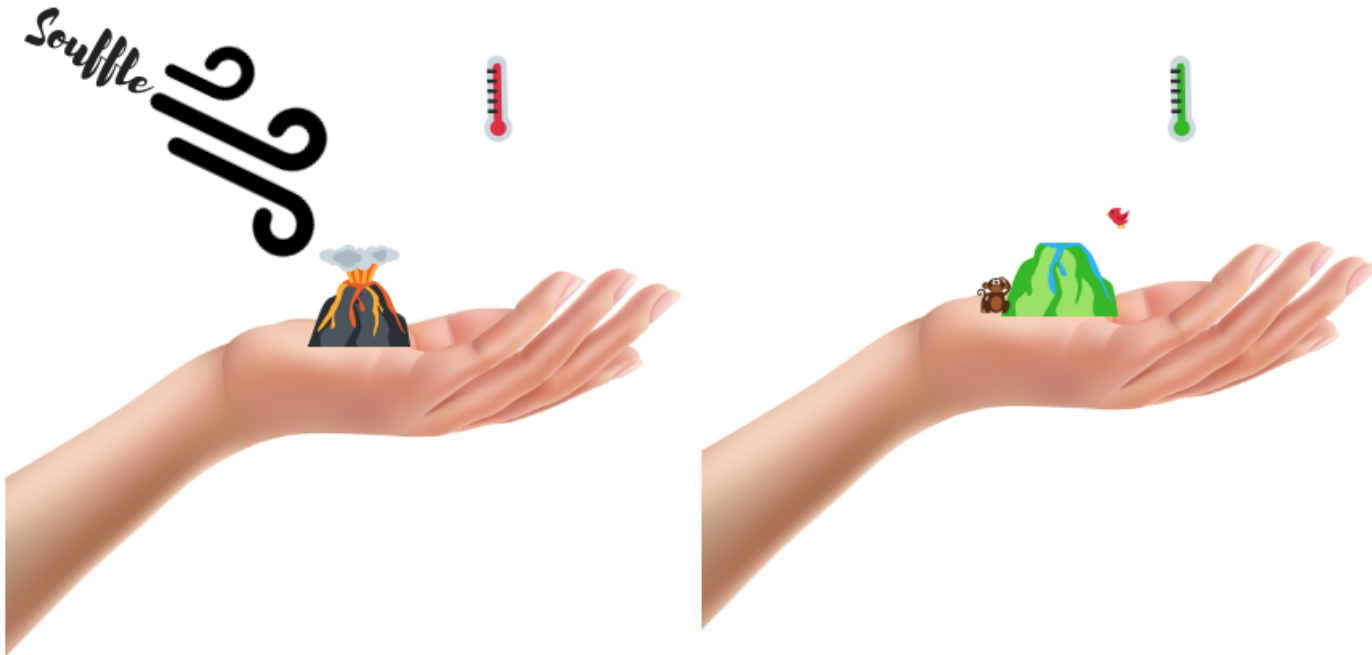
***Ouvre les yeux. Regarde ta
main entièrement dépliée.
Tu sens comme elle est
détendue ainsi ouverte ?
Et ton corps, comment
est-il maintenant ?***

papapositive.fr

Technique 2

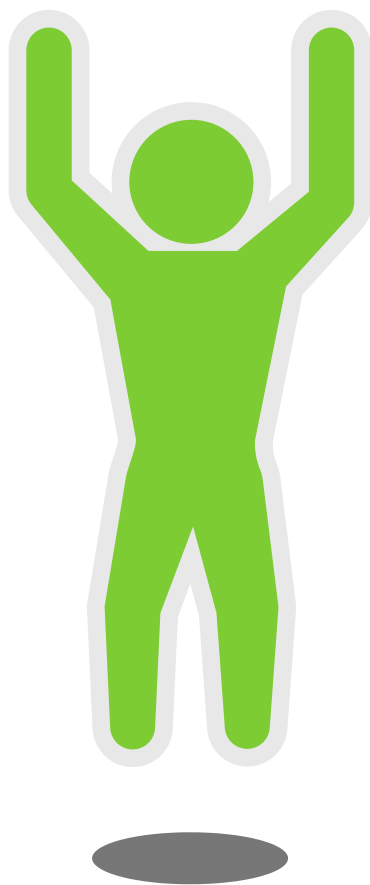
Imagine que tu tiens le volcan au creux de ta main et que ton souffle peut l'apaiser. Souffle, souffle, souffle jusqu'à ce que tu sentes que la température baisse.

Le volcan au creux
de la main



Technique 3

Saute comme si tu étais sur un trampoline. Expire d'un coup sec par la bouche en sautant pour avoir plus d'énergie.



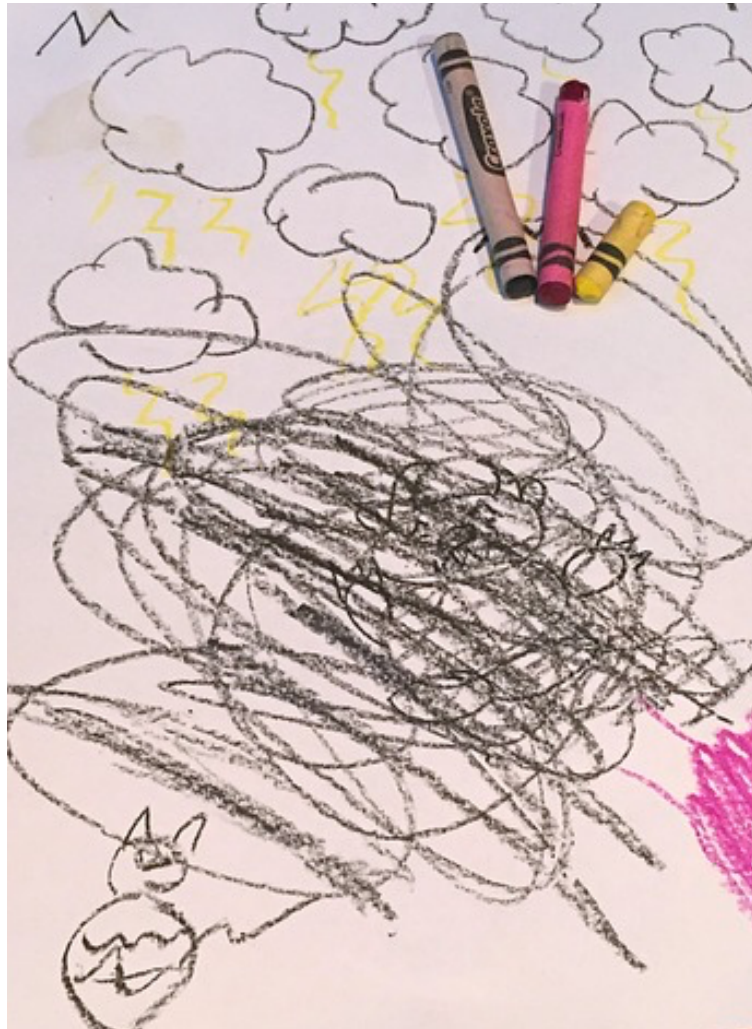
Expire



Inspire

Technique 4

Gribouille sur une feuille



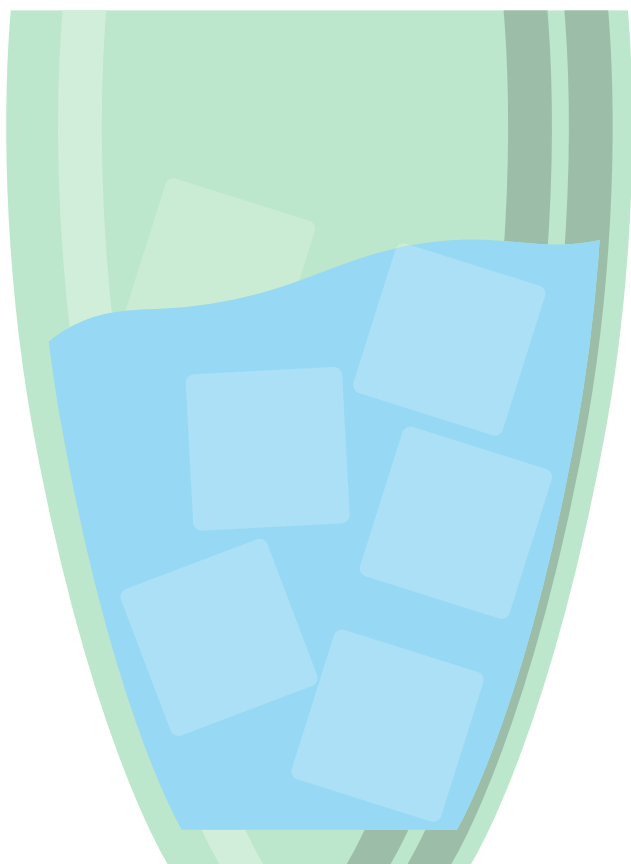
Technique 5

Dis ce que tu ressens



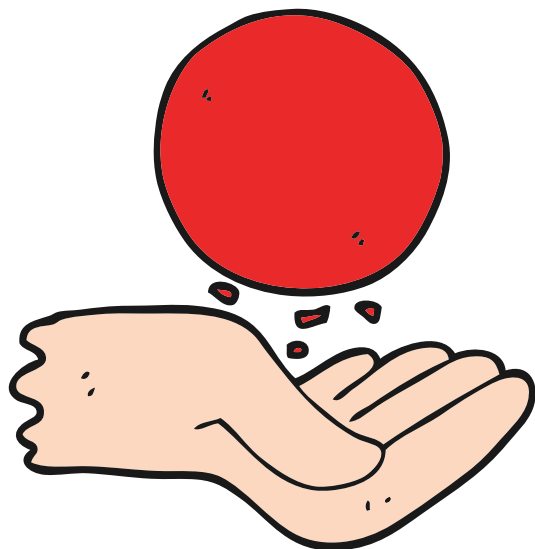
Et essaye de déterminer ton besoin (voir cartes des besoins)

Technique 6



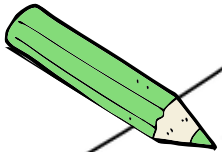
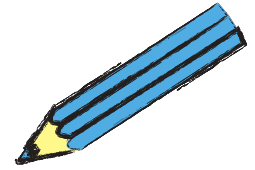
**Bois un verre d'eau
lentement en fermant
les yeux.
Sens comme l'eau apaise le
feu du volcan.**

Technique 7



**Serre fort une balle en
mousse jusqu'à ce qu'elle ait
absorbé toute ta colère.
Puis fais-la rebondir pour
qu'elle se vide.
La colère à disparu !**

Technique 8



**Colorie en vert ce volcan et recouvre la
fumée avec du bleu en coloriant le ciel.**

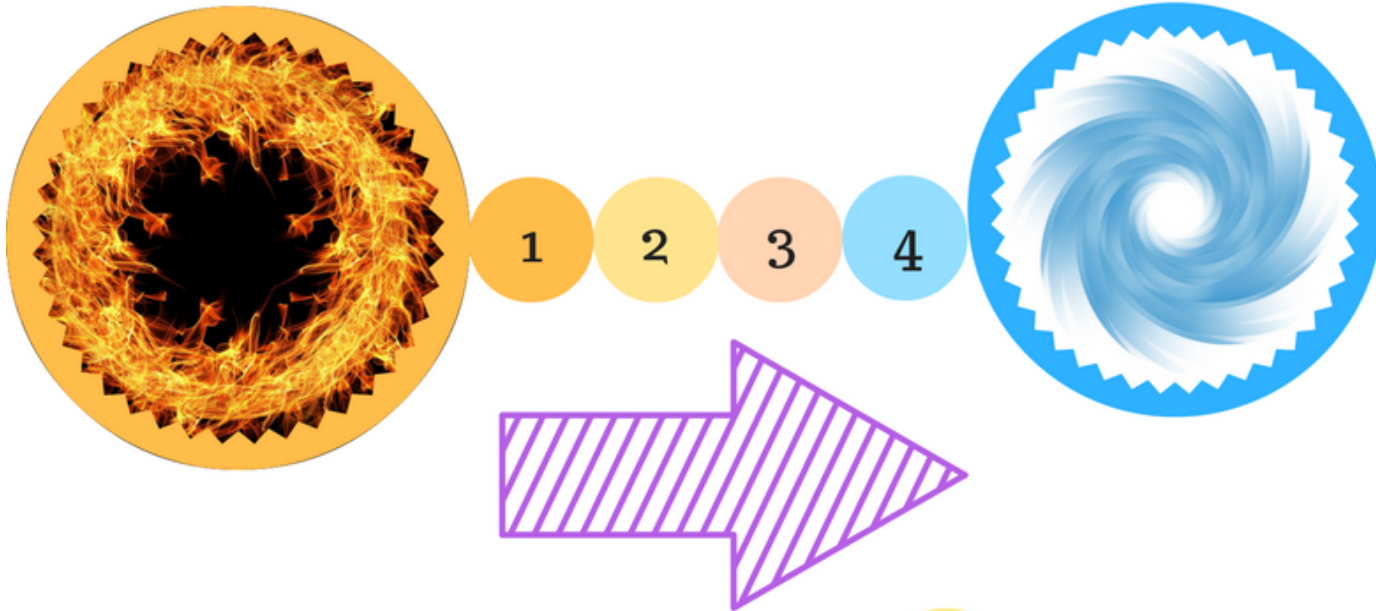
Technique 9

Transformateur de colère en calme

Quand tu ressens de la colère, pose ton index au centre du cercle

Souffle profondément 4 fois et avance d'un rond à chaque respiration

Dès que tu es calme, place ton doigt au centre du cercle



Bravo. :)



Technique 10

Fais de cette feuille une boule et jette-la derrière toi en prenant une longue inspiration quand tu te sens en colère.

