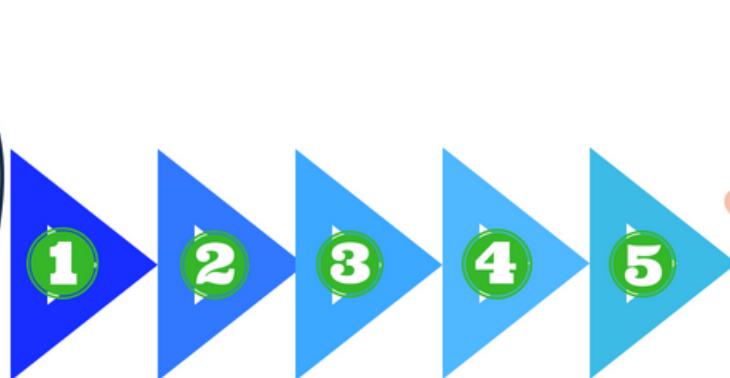


Technique 1

***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***

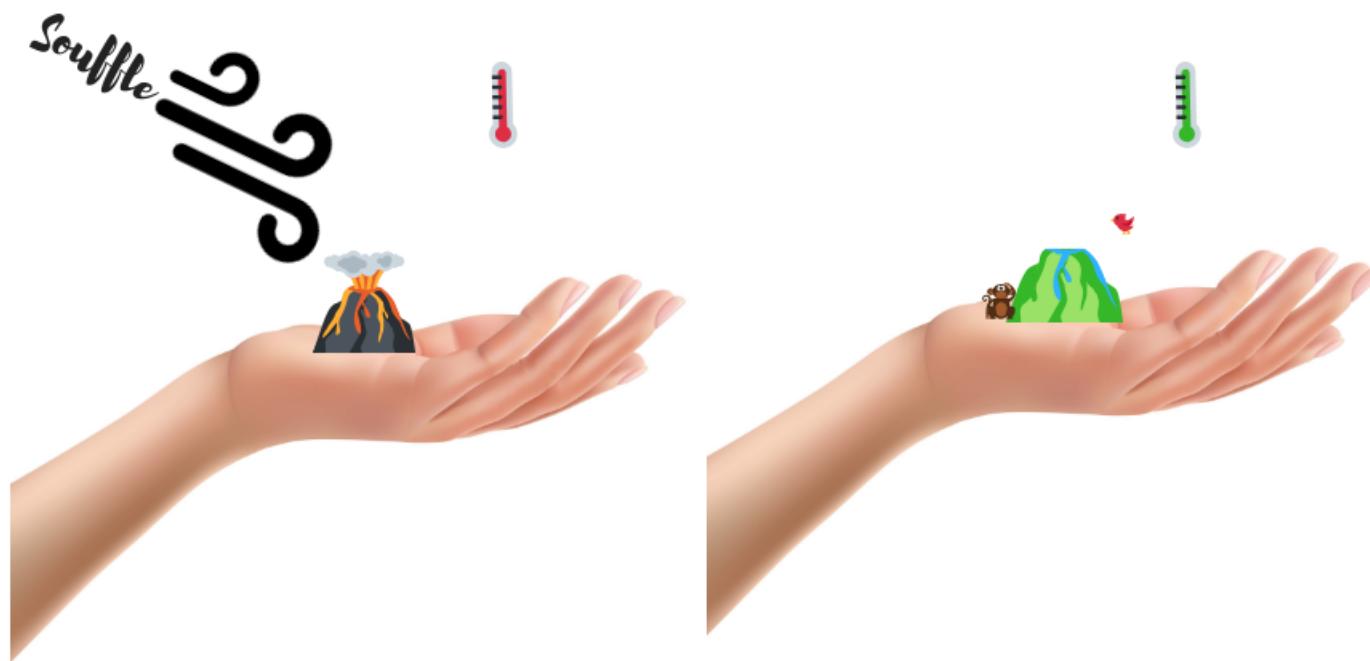
papapositive.fr

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

Technique 2

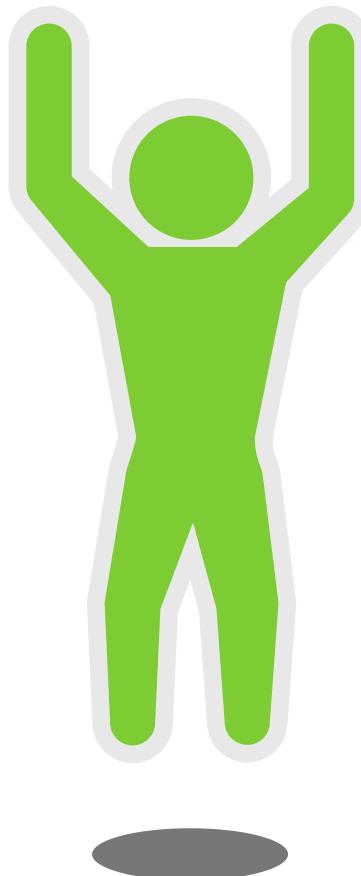
Imagine que tu tiens le volcan au creux de ta main et que ton souffle peut l'apaiser. **Souffle, souffle, souffle** jusqu'à ce que tu sentes que la température baisse.

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.



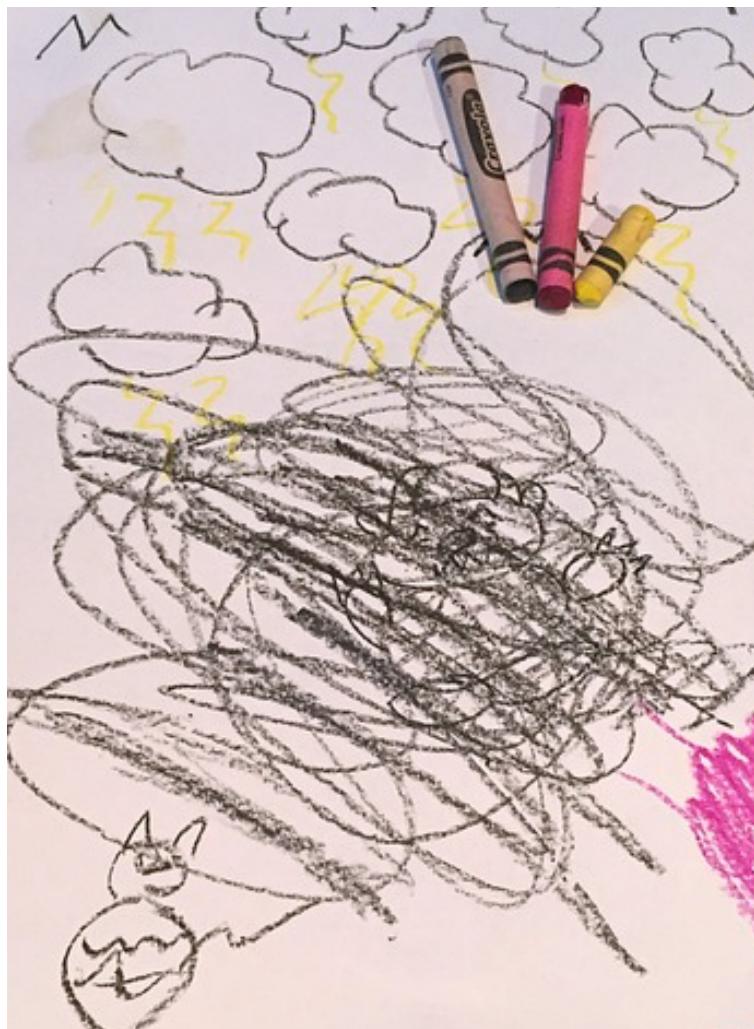
Exhale



Inhale

Technique 4

Gribouille sur une feuille



Technique 5

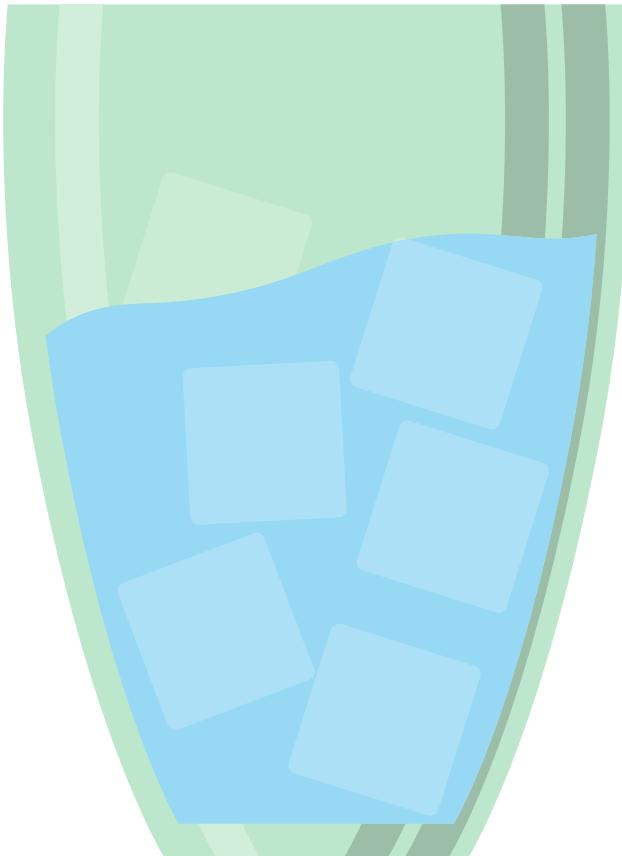
Dis ce que tu ressens



Je ressens une grosse colère !

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

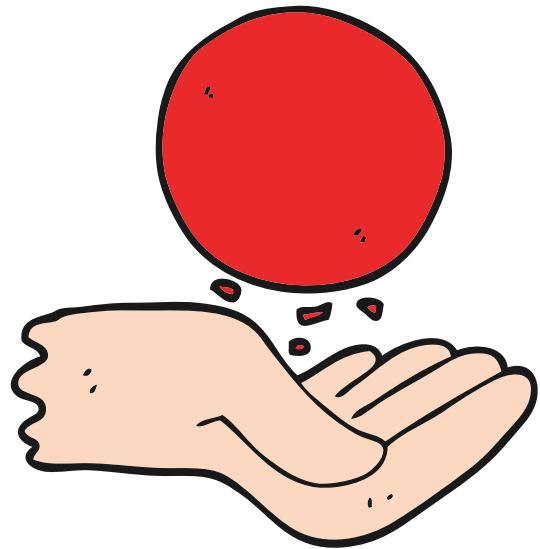
Technique 6



**Bois un verre d'eau
lentement en fermant
les yeux.**

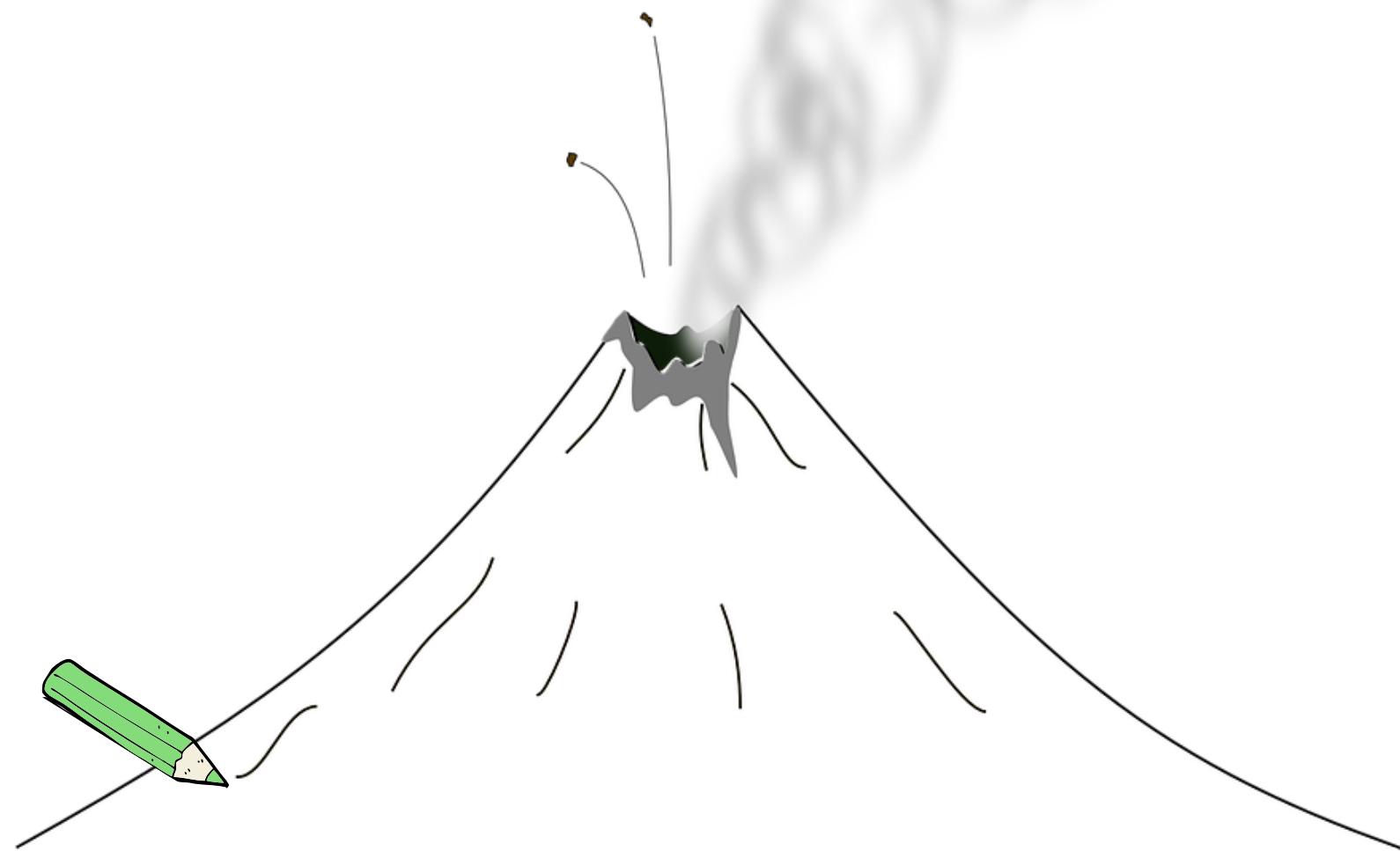
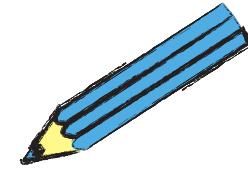
**Sens comme l'eau apaise le
feu du volcan.**

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

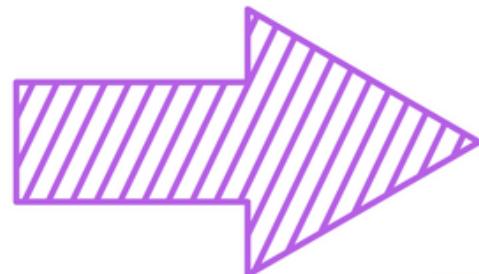
Quand tu ressens de la colère, pose ton index au centre du cercle

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

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



1 2 3 4



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.

