

**Ferme les yeux
Respire
profondément en
comptant jusqu'à 5
dans ta tête**



**Dire je ressens de
la colère**



**Imagine que ton
cerveau supérieur
apaise ton cerveau
émotionnel**



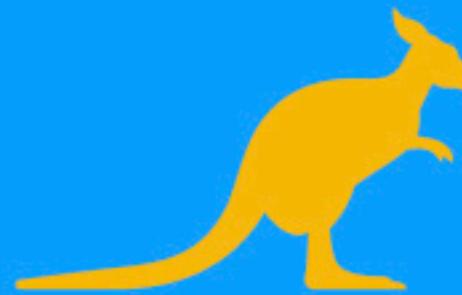
Demande un câlin



Gribouille



**Roule en boule une
feuille et jette-la à
la poubelle**



Saute sur place



Fais le tigre en
griffant en l'air,
grognant



Serre fort un
doudou



Bois lentement un
verre d'eau



Eloigne-toi de la
source de la colère



Imagine-toi dans un
lieu sécurisant