

FERMER LES YEUX ET SE CONCENTRER SUR MA RESPIRATION  
DEMANDER À ÊTRE ÉCOUTÉ

DESSINER LA COLÈRE

DIRE "JE RESENS DE LA COLÈRE"

COURIR, BOUGER

GRIBOUILLER

PARTAGER MA JOIE  
CHANTER, DANSER  
APPELER DES PERSONNES QUE J'AIME

CRIER DE JOIE "OUIIIII!"

TELÉCHARGEMENT GRATUIT

**4 roues pour apaiser les émotions des enfants**

DIRE "JE RESENS DE LA PEUR"

INVENTER UNE CHANSON DU COURAGE

RESPIRER PROFONDÉMENT

ALLUMER SA LUMIÈRE INTÉRIEURE

ESSAYER DE COMPRENDRE

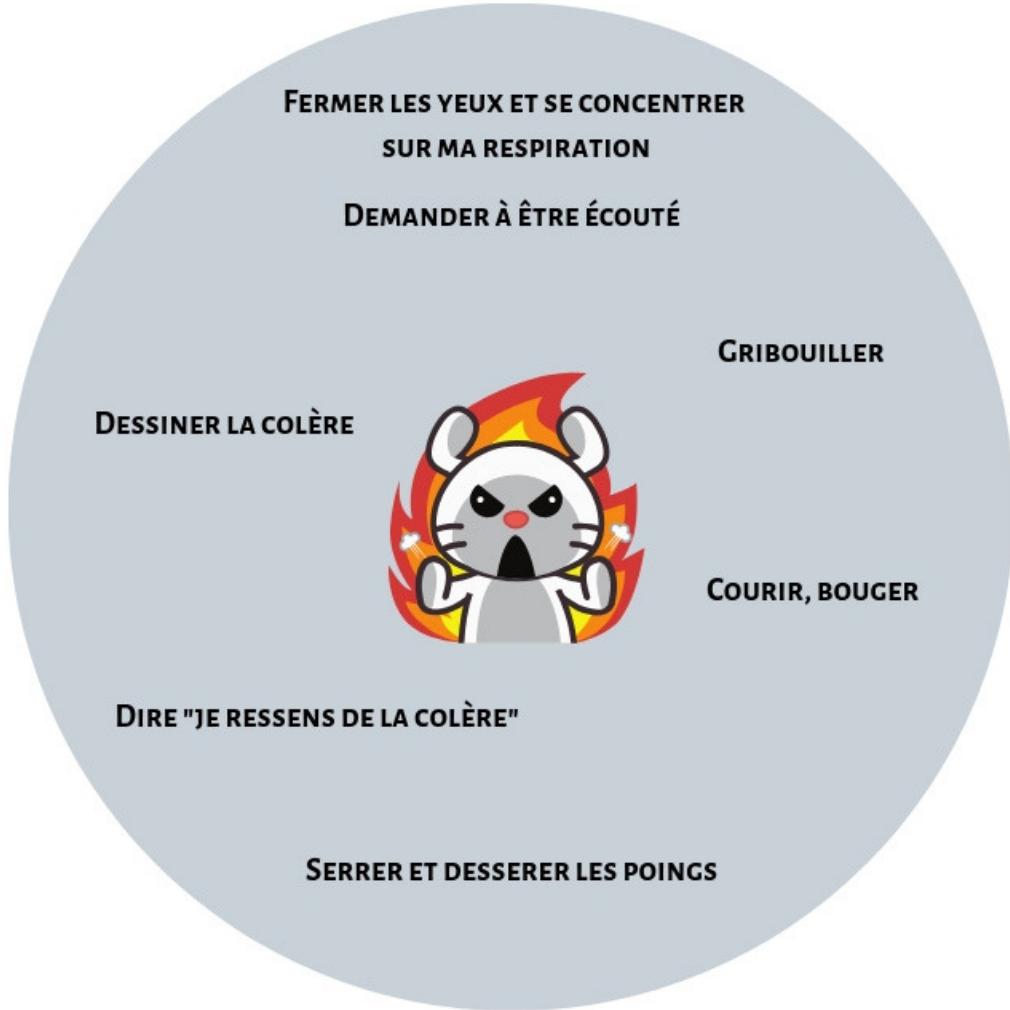
re soi-même dans nos bras

PLEURER

DEMANDER UN CÂLIN, DU RÉCONFORT

DIRE "JE ME SENS TRISTE"

# Colère



**papapositive.fr**



**Joie**

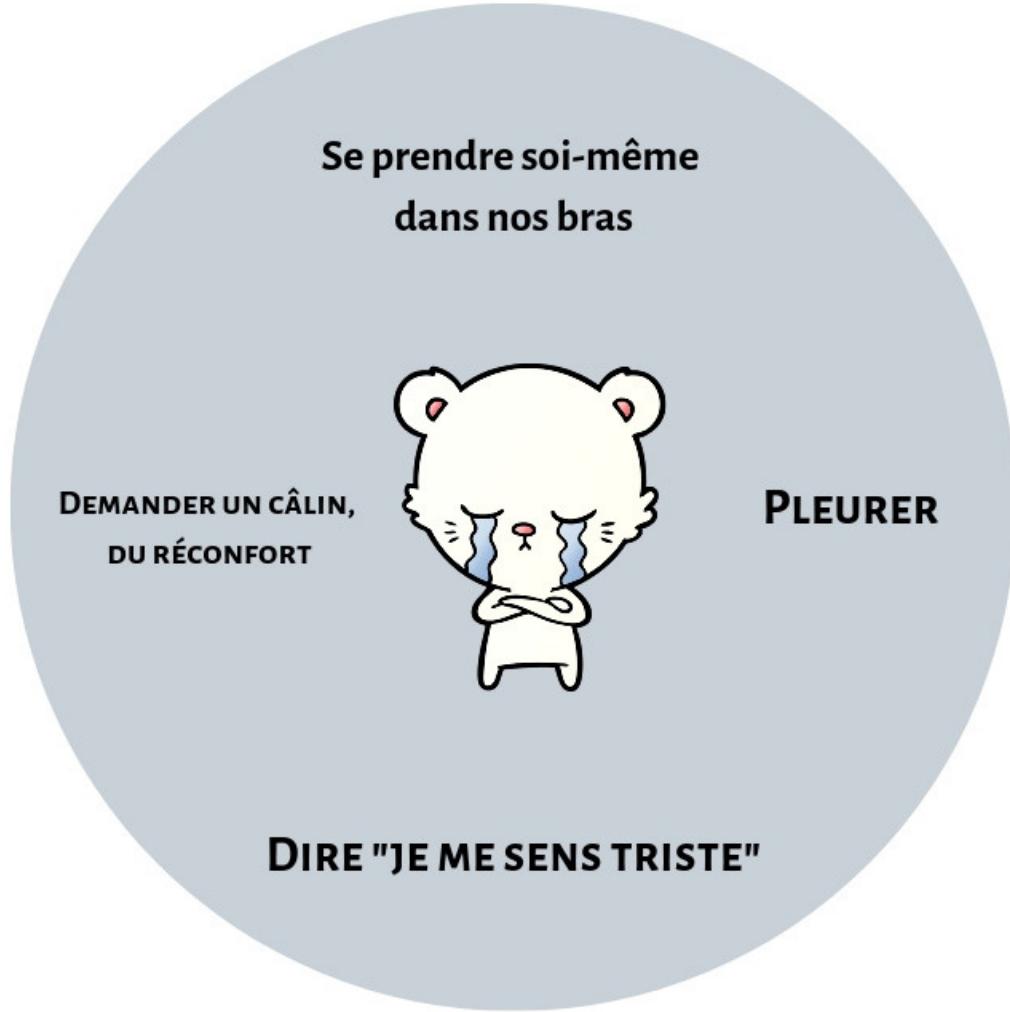
**papapositive.fr**



Peur

**papapositive.fr**

Tristesse



**papapositive.fr**