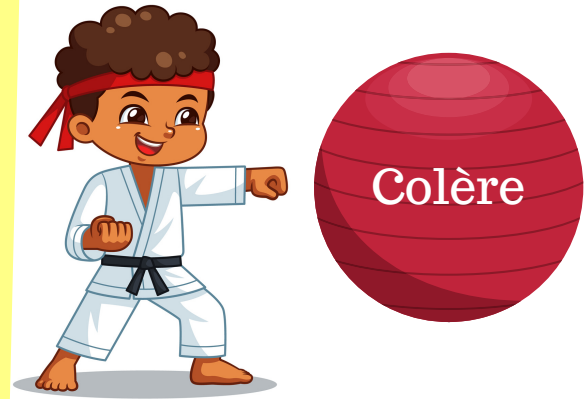
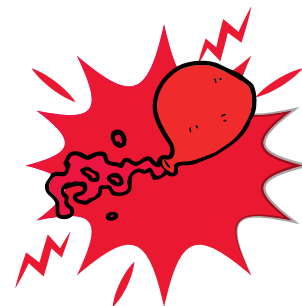


- 2 techniques pour
- aider les enfants à
- réguler leur colère
- 
- 
- 
- 



- Inspire pour concentrer l'énergie
- Donne un coup de poing gauche dans le vide en criant "YA !"
- Donne un coup de poing droit en criant "AY !"
- Imagine un ballon qui éclate !
- Ouvre tes mains et détends ton corps en fermant les yeux



- Inspire
- Place tes mains comme si tu tenais un arc et une flèche
- Expire en lâchant la flèche très loin vers le ciel
- Détends ton corps

