

*Le petit livre pour*

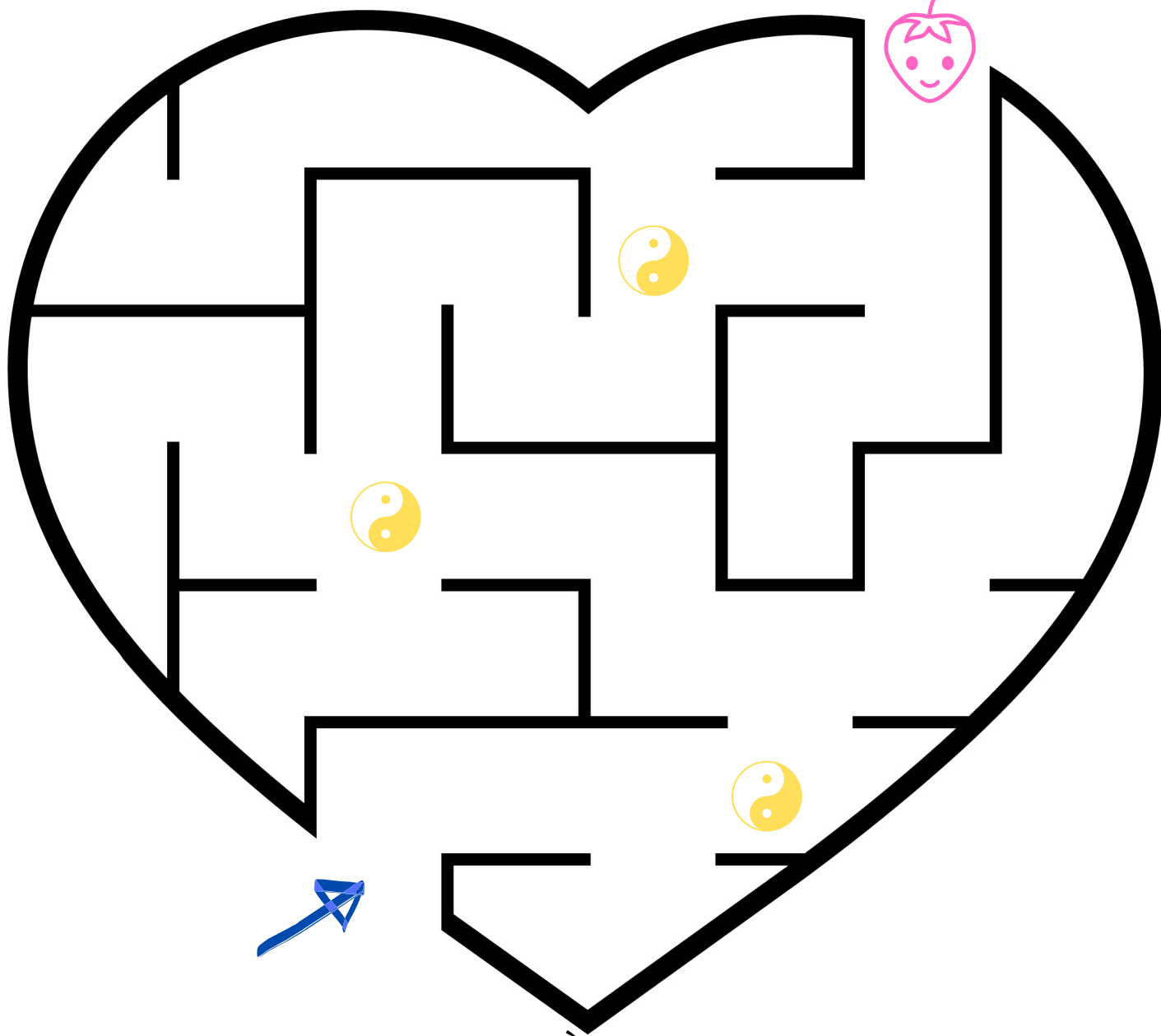


*apaiser ma colère*

30 pages



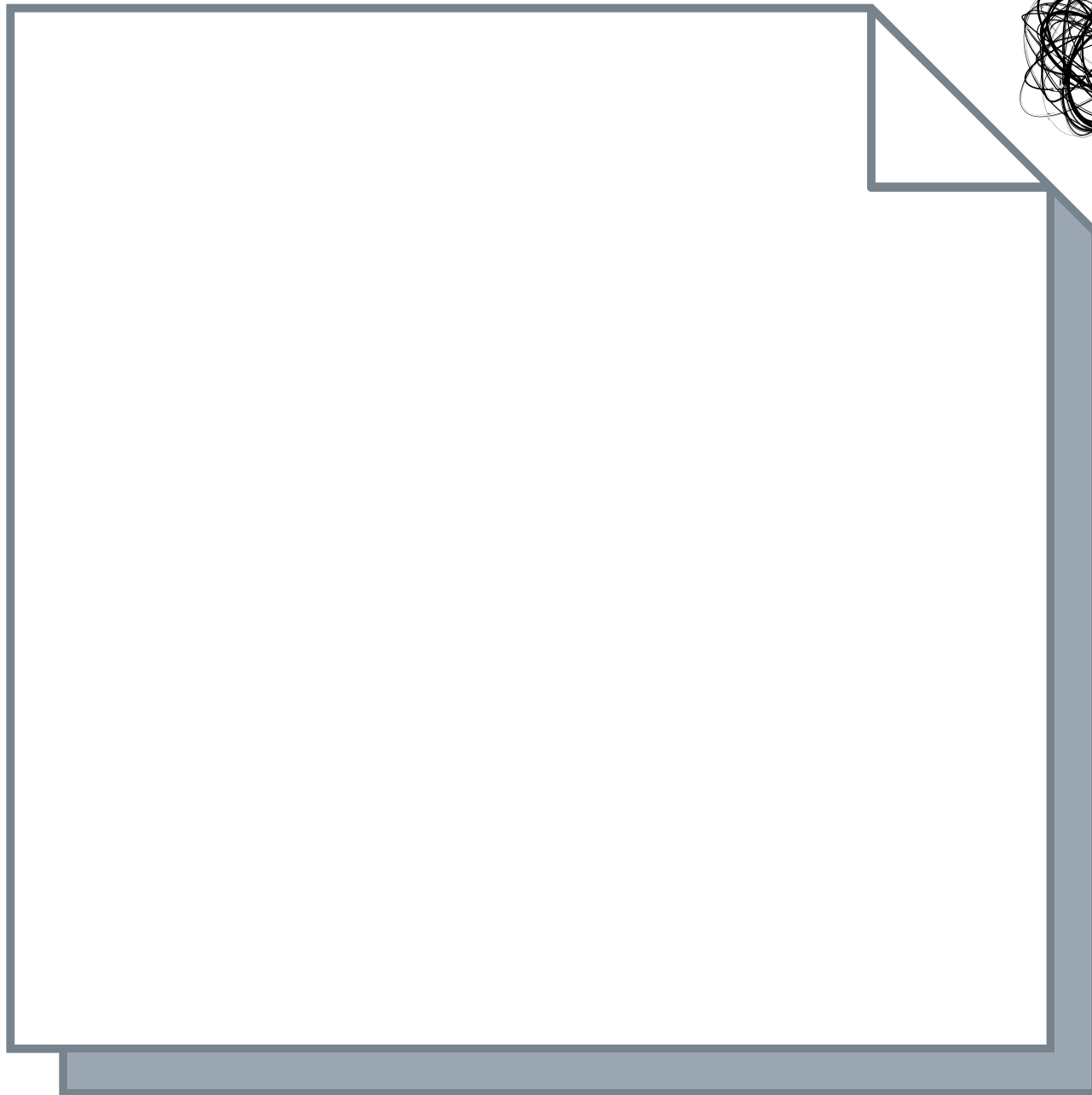
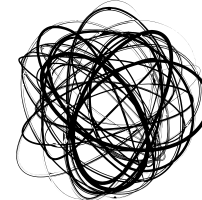
*Trouve des  
synonymes du  
mot **colère***



Trouve la sortie du labyrinthe. À chaque fois que tu rencontres un  inspire et expire.

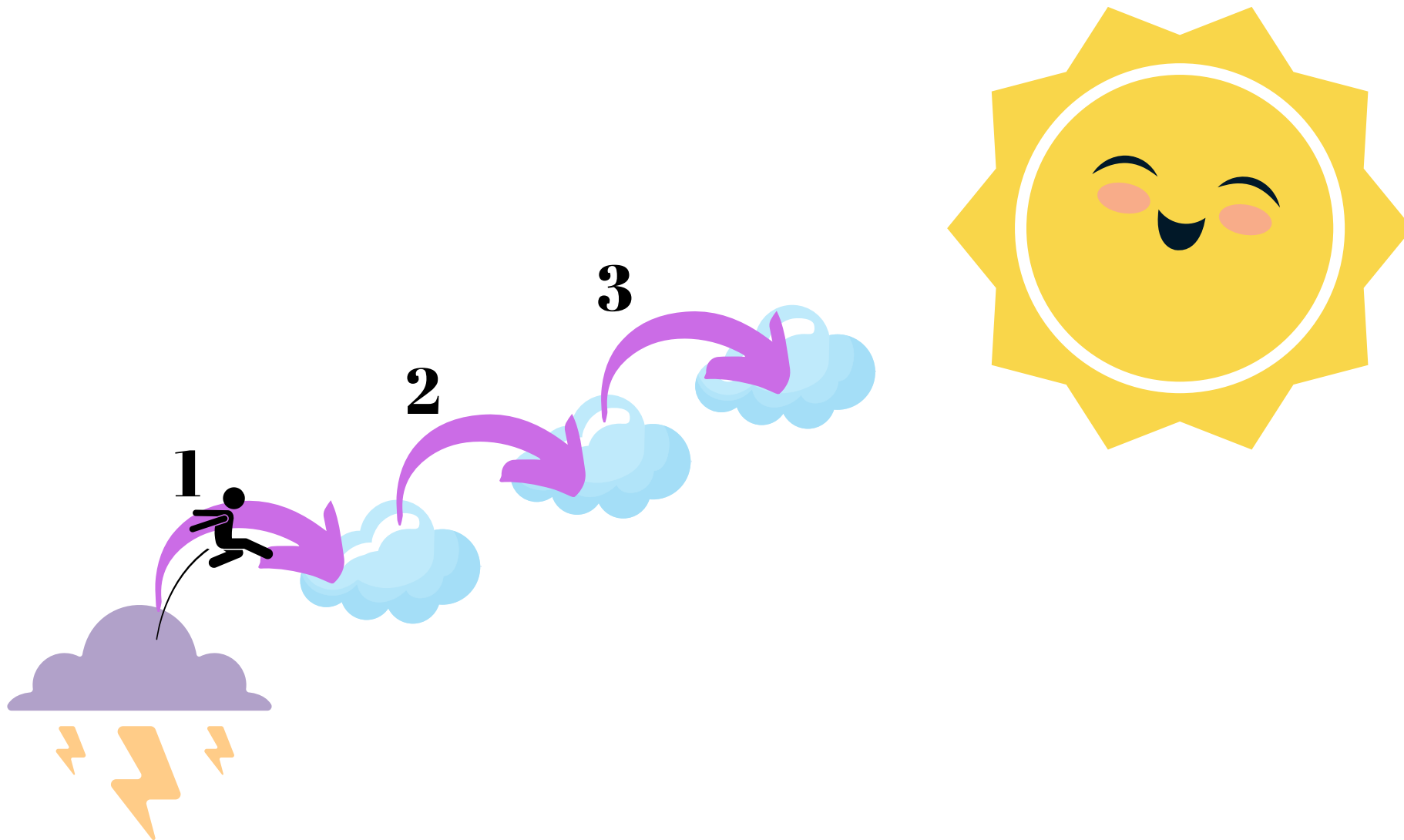
J'ai le droit de  
ressentir de la  
colère

Je peux l'exprimer  
avec bienveillance

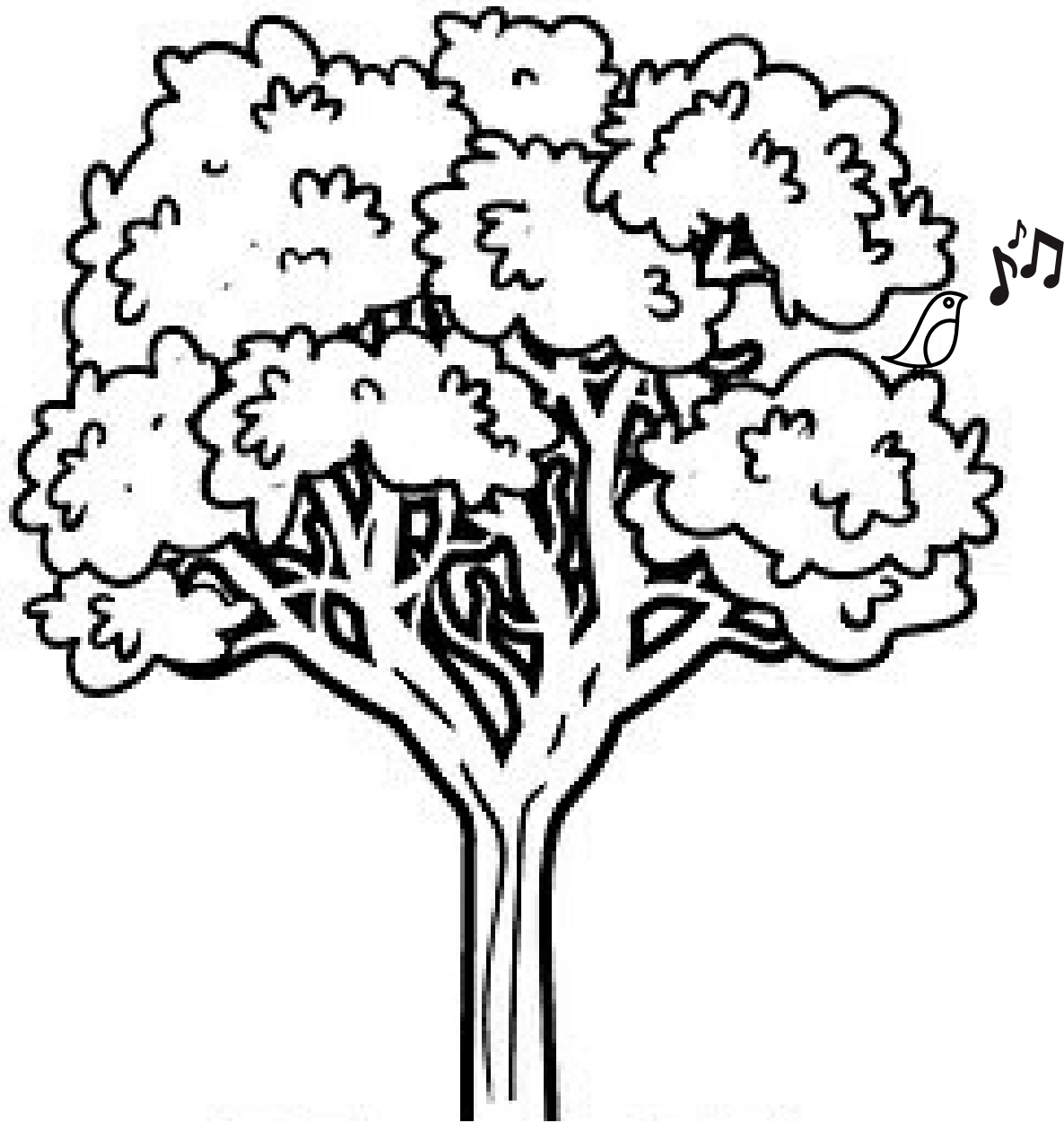


**Gribouille ta colère!**

[papapositive.fr](http://papapositive.fr)



**Saute 3 fois vers l'avant pour voir le soleil**



Colorie cet arbre et imagine que tu es sur une de ses branches  
comme un oiseau.



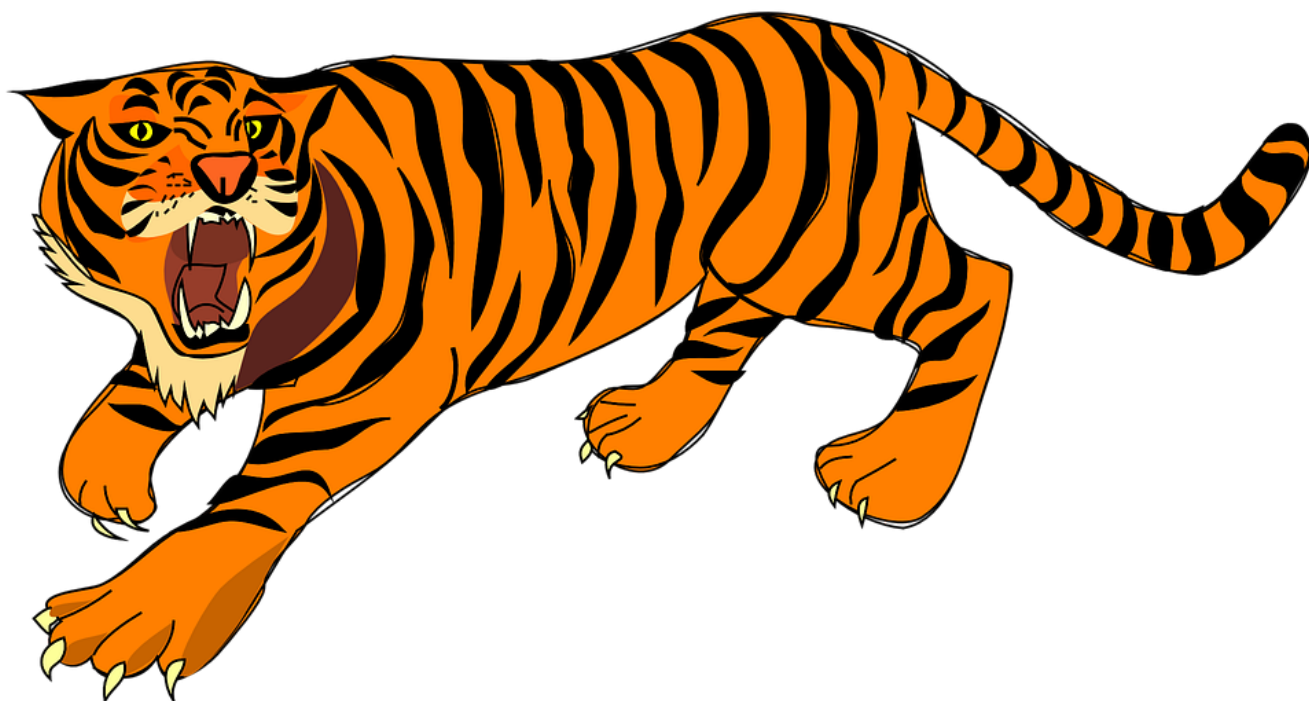
**ECRIS OU DESSINE DANS CE BOUCLIER CE QUI  
REPRÉSENTE UN DANGER POUR TOI.**

[papapositive.fr](http://papapositive.fr)





**Remplis le verre d'eau en coloriant puis bois  
un vrai verre d'eau pour éteindre le feu de la  
colère de ce bonhomme**



**Imite un tigre en colère !**



**Retrouve la colère dans ces émoticones**

**Désigne une autre émotion qui te plaît.**

- 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





**1** Pense ou dis "Je ressens de la colère"

**2** Imagine qu'un ballon noir de la colère apparaît et que tu tiens la ficelle (serre le poing)

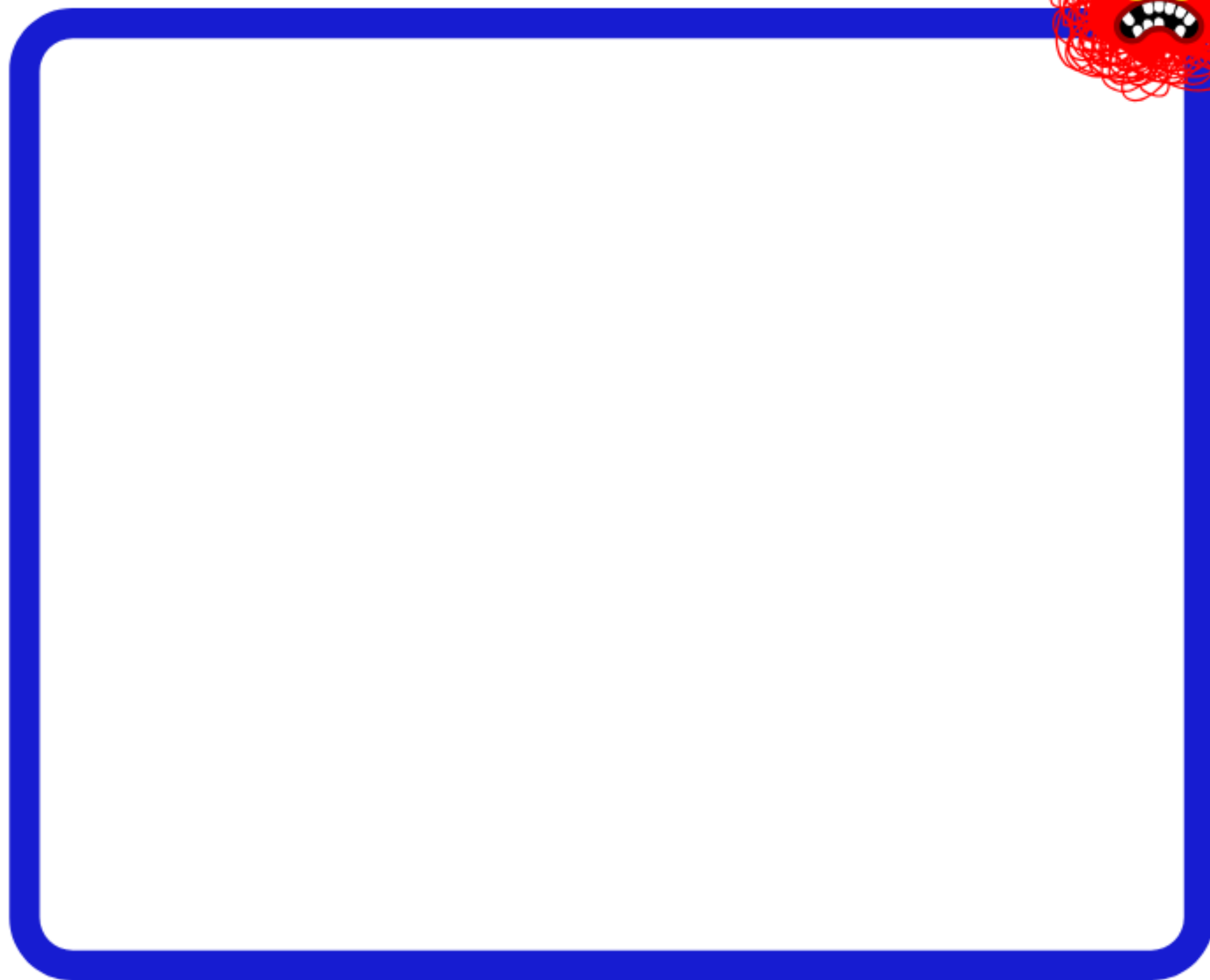
**3** Lâche la ficelle et souffle très fort légèrement vers le haut pour repousser le ballon dans le ciel

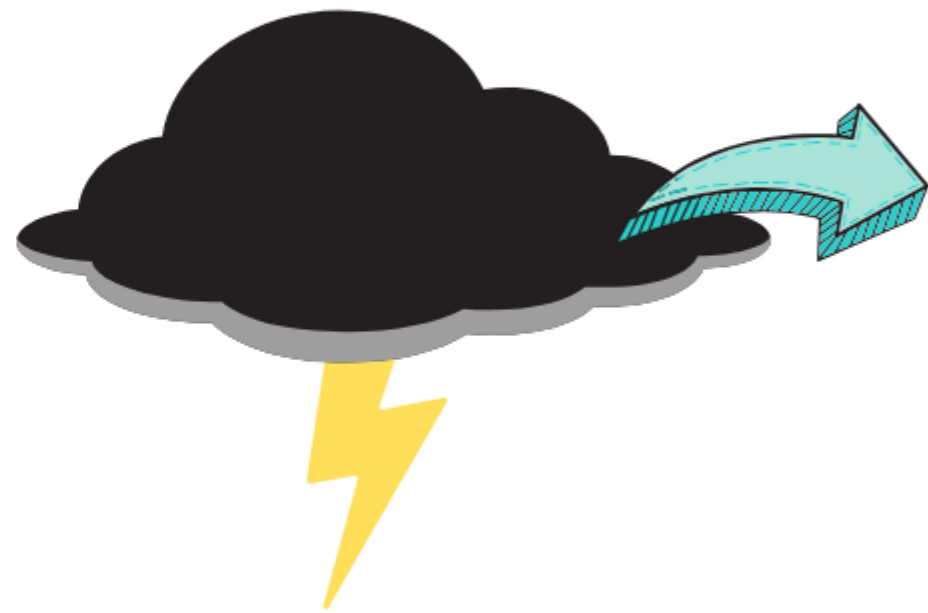


Ecris ou dessine  
ce qui ne te  
convient pas



Dessine ta colère

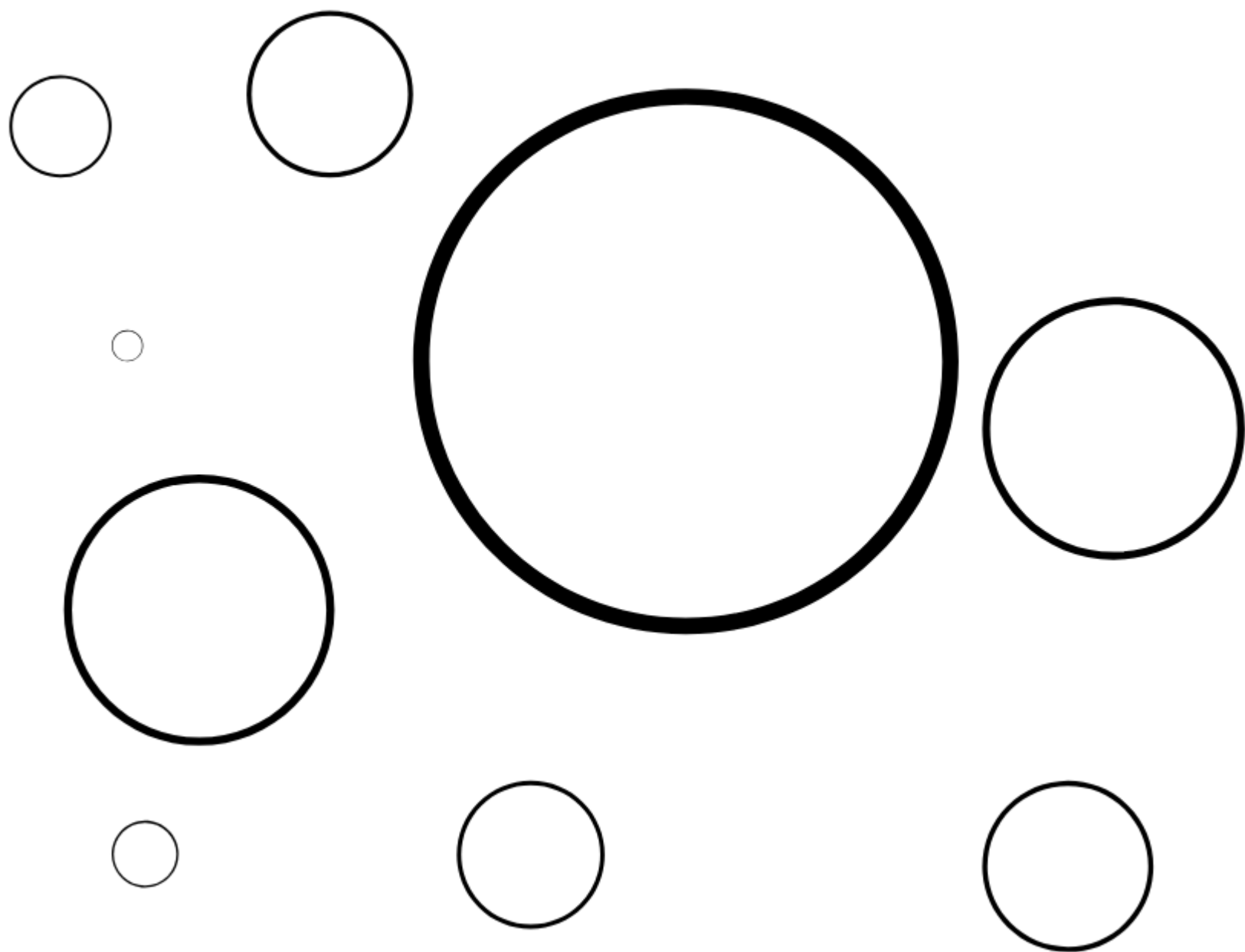




Souffle plusieurs fois pour  
éloigner le nuage noir  
(pose une feuille blanche  
pour cacher le nuage)



Colorie le cercle qui  
correspond à ta colère



Gribouille dans ce rectangle pour  
évacuer ta colère



Pose ta main ci-dessous et pousse  
pousse pousse !



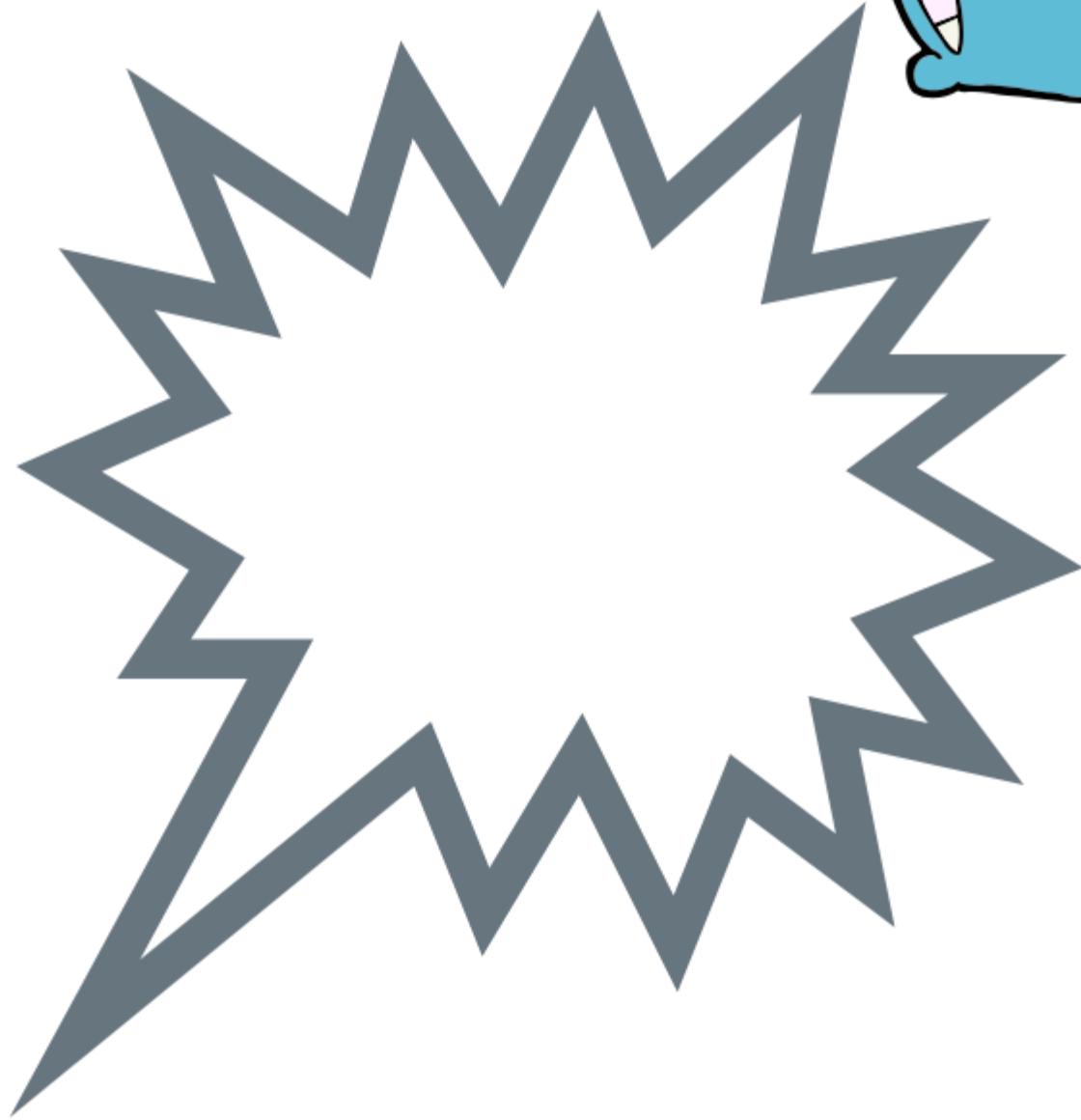
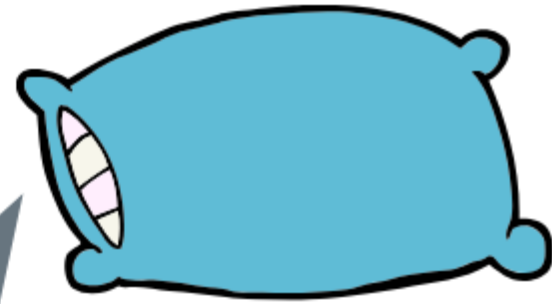
À poser sur une table, au sol  
ou à coller sur un mur

[papapositive.fr](http://papapositive.fr)

Colorie ce dragon et demande-lui ce qui  
a déclenché sa colère pour qu'il  
retrouve le sourire.

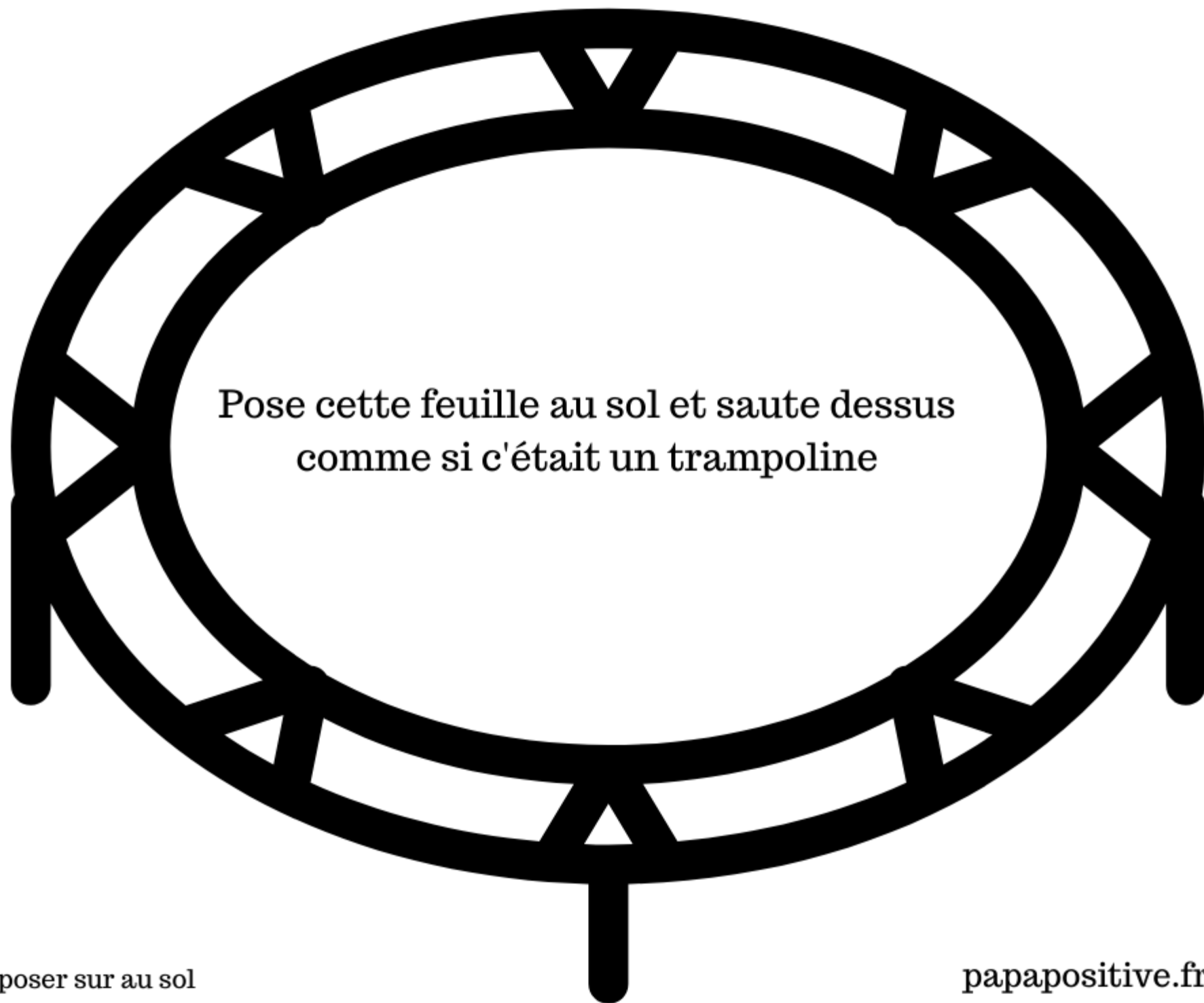


Crie dans un coussin !



Inspire profondément par le nez et  
donne un coup de karaté en l'air en  
expirant d'un coup par la bouche.  
Tu peux aussi crier Kaiïï ! Ou un autre  
mot qui libère ton énergie.





Pose cette feuille au sol et saute dessus  
comme si c'était un trampoline

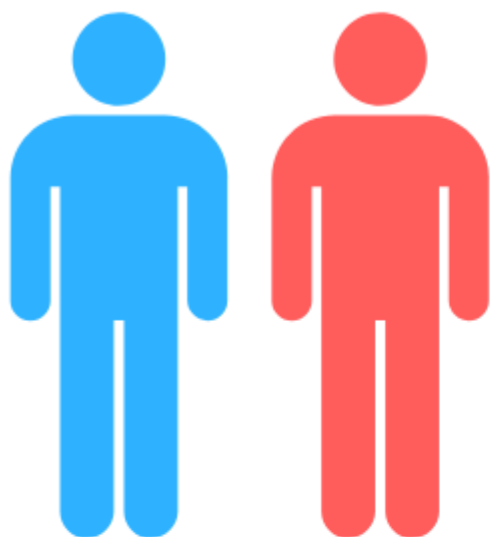


Puis je parle pour dire ce qui ne va pas



L'AFFICHE  
CALME COLERE  
papapositive.fr





Quand tu sens que ton  
niveau de colère monte en  
toi.



Inspire par le nez et expire  
en soufflant dans ta main.  
Comme si tu gonflais un  
ballon en forme de coeur.

papapositive.fr



Quand tu le souhaites,  
relâche ce ballon ou  
lance -le vers le ciel.

# Pour apaiser ma colère, je peux ...



Demander un câlin



Penser à une bulle  
de sérénité



Gribouiller sur une  
feuille et jeter la feuille



Marcher ou  
sauter sur place



Serrer fort  
un doudou



Boire un  
verre d'eau



Dire "Je ressens de  
la colère"



Chanter



Fermer les yeux et  
compter jusqu'à 10 dans  
ma tête en respirant  
profondément.

# Feuille pour se libérer de la colère et des soucis

1

*Dessine ou décris ici ce que  
tu ressens à l'intérieur de  
toi*



2

*Dessine ou décris-ici la  
situation qui a déclenché  
ces émotions*



3

Choisis maintenant une des options suivantes

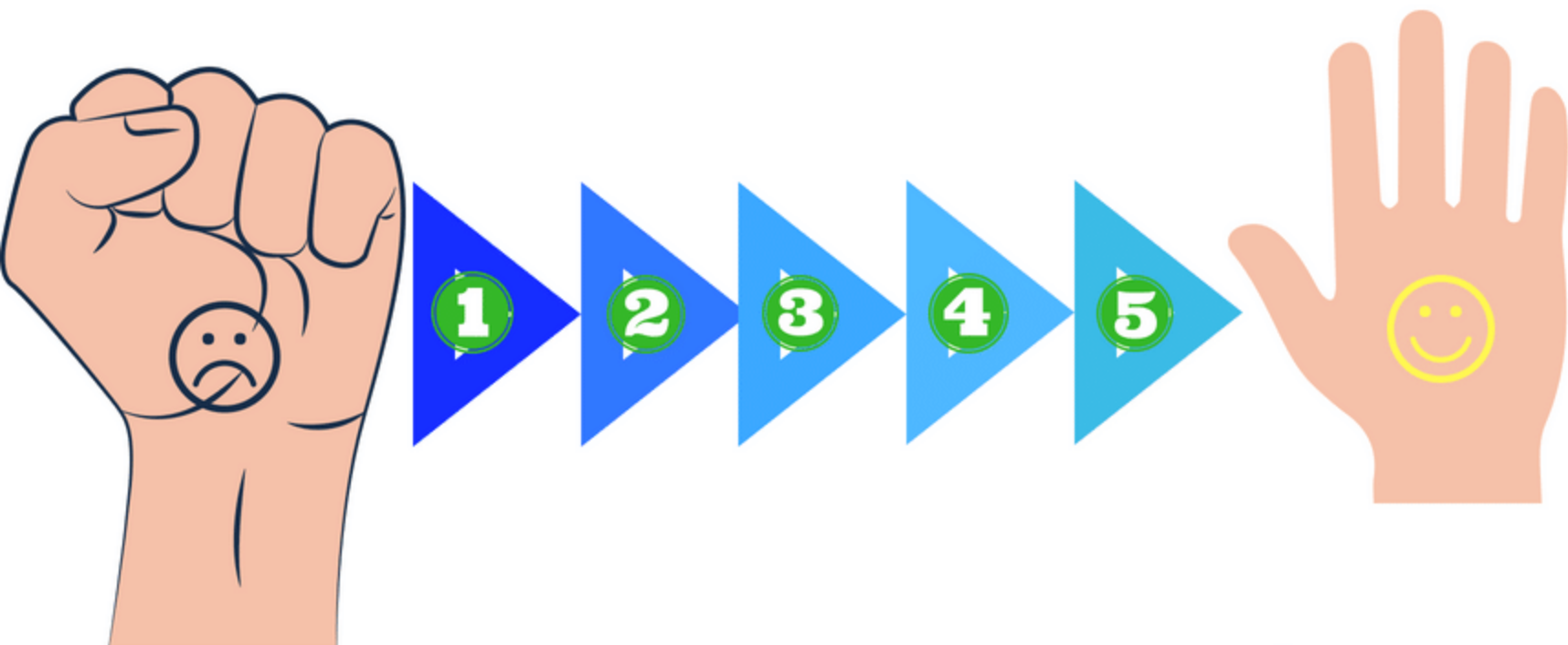
☐

Donne cette feuille à quelqu'un qui peut t'aider et discute avec cette personne.

☐

Déchire cette feuille en autant de morceaux que tu le souhaites et jette-la à la poubelle.

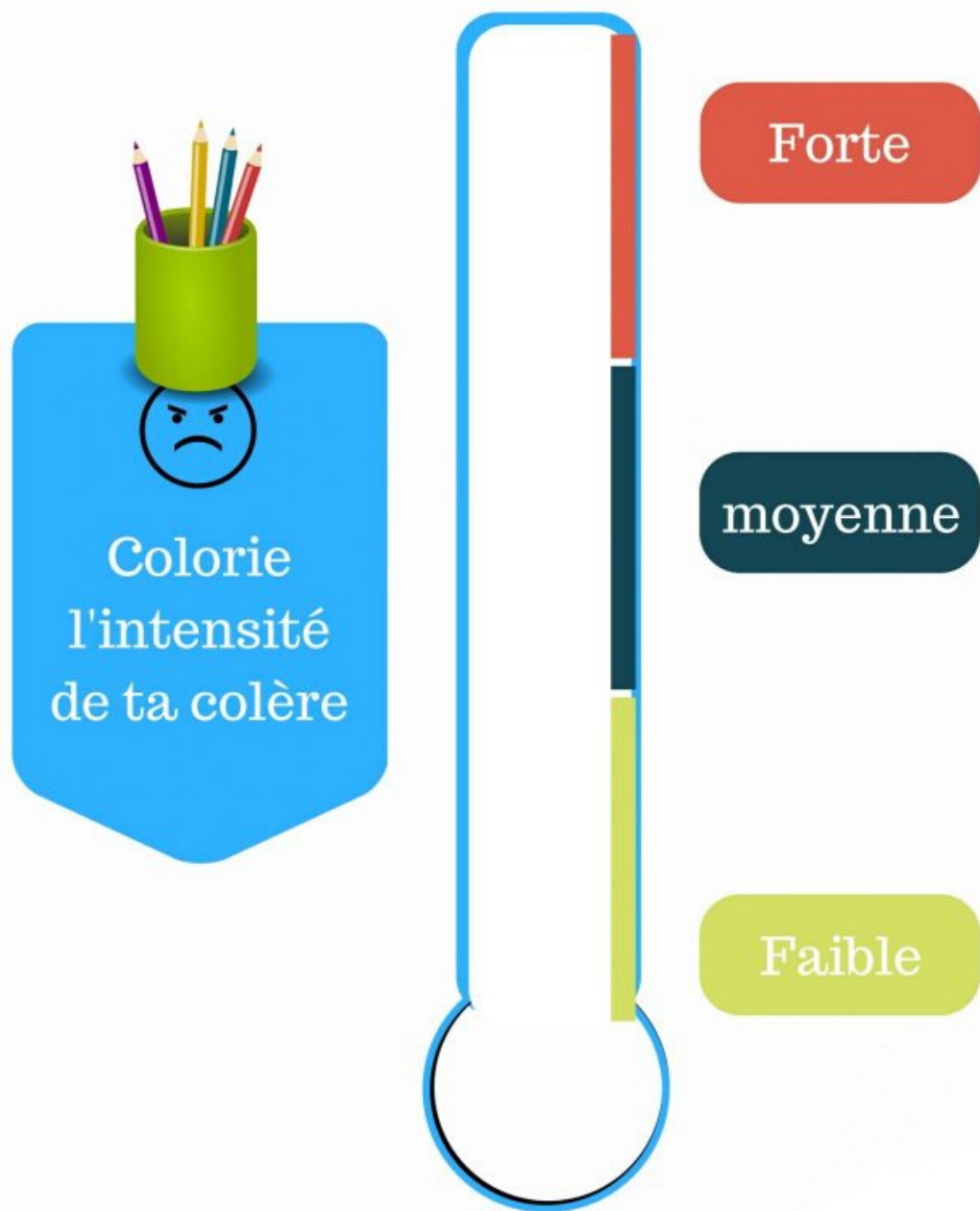
***Quand tu es en colère,  
stressé-e, énervé-e,***



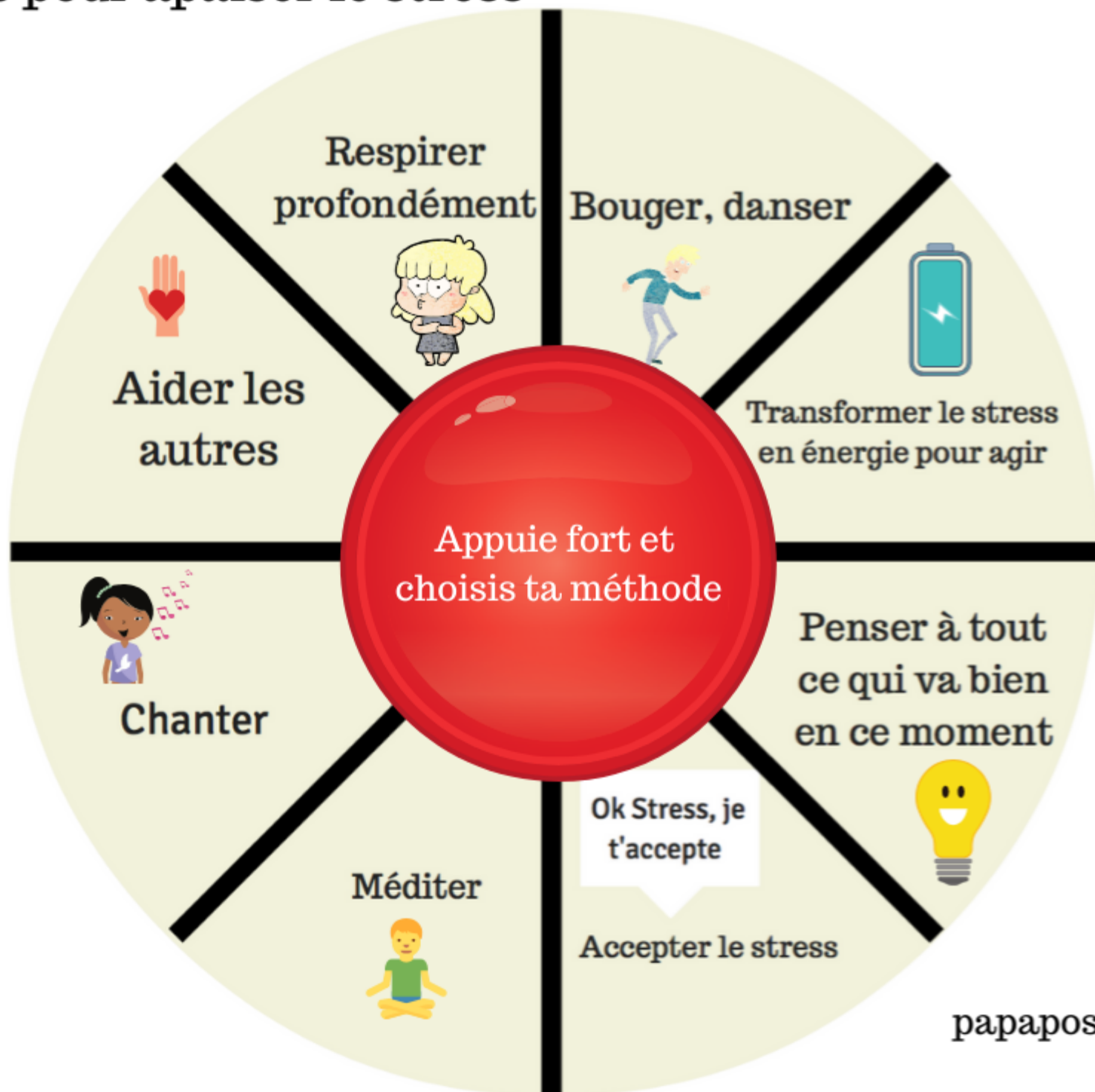
***Serre très fort  
ton poing  
et ferme les yeux***

***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 ?***



# Roue pour apaiser le stress







Ecrivez sur des petits papiers tout ce qui vous énerve.  
Placez-les dans une boîte. Remuez très fort la boîte .  
Ouvrez-la, videz son contenu dans une poubelle en  
prenant une grande inspiration et expiration.  
Relâchez toutes les tensions dans votre corps.  
La pression est partie !