





Dessine ou écris l'objet  
de ta colère ou de ton  
énervement ici  
puis colorie ou gribouille  
par dessus en restant  
dans les limites du cercle

Colorie maintenant  
chaque couche de la fleur  
avec une couleur qui  
correspond à ton humeur.

Quand ta fleur est  
terminée, tu peux la  
montrer à quelqu'un pour  
dire ce que tu as ressenti  
ou la garder pour toi.