

# Stratégie de régulation de la colère

**"Quand tu sens de  
l'énervement, tu peux  
Demander un câlin**

*au lieu de*  
**"taper, crier,..."**



**On s'amuse à essayer ?"**

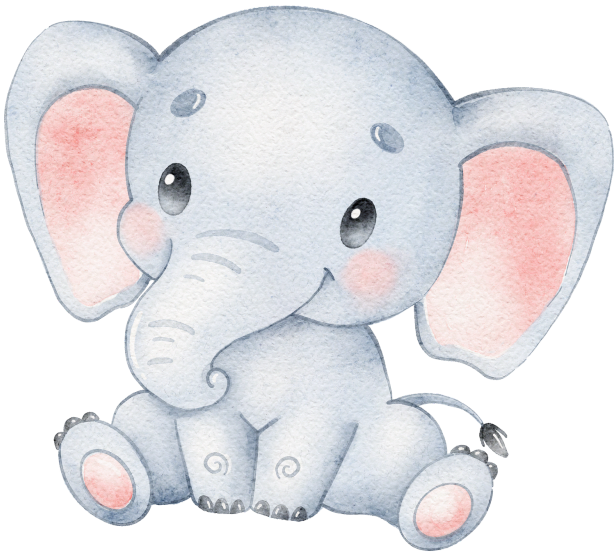
*Papapositive<sup>+</sup>*

# Stratégie de régulation de la colère

**"Quand tu sens de  
l'énervement, tu peux  
souffler très fort en te  
concentrant sur ta  
respiration  
*au lieu de*  
"taper, crier,..."**

**On s'amuse à essayer ?"**

*Papapositive<sup>+</sup>*

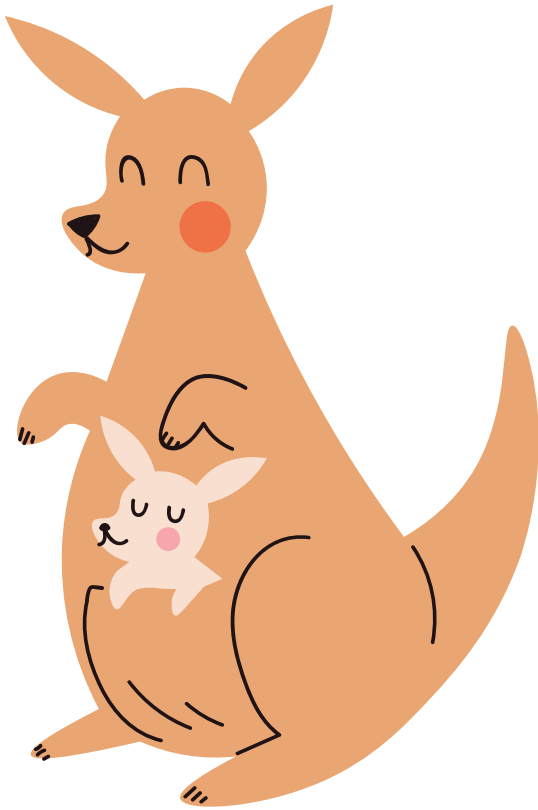


## Stratégie de régulation de la colère

**"Quand tu sens de  
l'énervement, tu peux  
sauter sur place très haut !**

*au lieu de*  
**"taper, crier,..."**

**On s'amuse à essayer ?"**



*Papapositive<sup>+</sup>*

# Stratégie de régulation de la colère



**"Quand tu sens de  
l'énervement, tu peux dire  
« Je ressens de  
l'énervement »**

*au lieu de*  
**"taper, crier,..."**

**On s'amuse à essayer ?"**

*Papapositive<sup>+</sup>*

## Stratégie de régulation de la colère

**"Quand tu sens de  
l'énervement, tu peux  
"rugir" ou "grogner"  
*au lieu de*  
"taper, crier,..."**

**On s'amuse à essayer ?"**

*Papapositive<sup>+</sup>*

