

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**

Stratégie de régulation de la colère



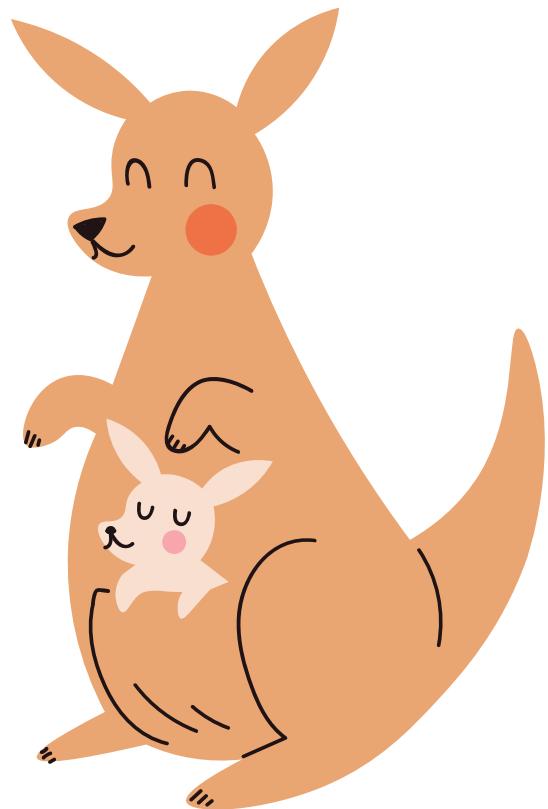
**"Quand tu sens de
l'énervement, tu peux
souffler très fort en te
concentrant sur ta
respiration**

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

On s'amuse à essayer ?"

*Papapositive**

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**

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**

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*