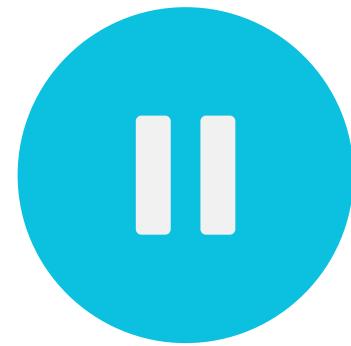


Au lieu de taper,  
crier, jeter,  
pousser, mordre,  
je peux...



Faire une pause

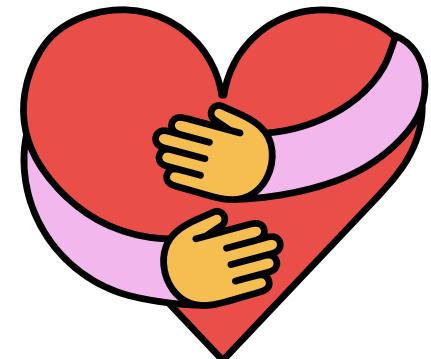
Dire ce que "JE" ressens



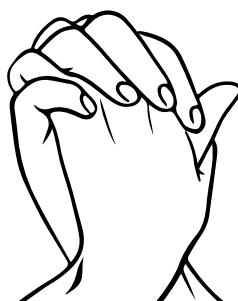
Demander ce dont  
j'ai besoin



M'éloigner de ce qui  
m'énerve



Demander un câlin  
pour m'apaiser



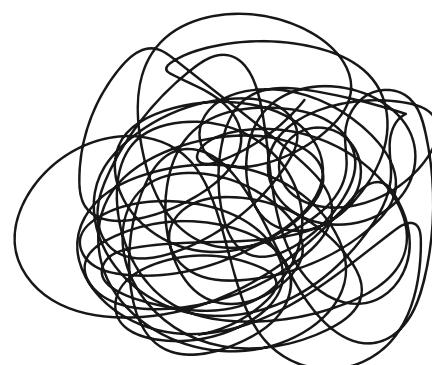
Serrer très fort  
mes mains



Taper des pieds



Souffler très fort



Presser une balle  
anti-stress

Gribouiller sur  
une feuille



Me rendre dans un  
environnement calme



Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques