

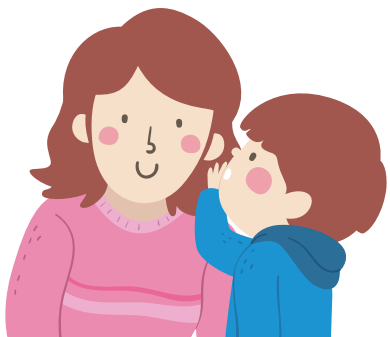
Au lieu de taper,
crier, jeter,
pousser, mordre,
je peux...



Faire une pause



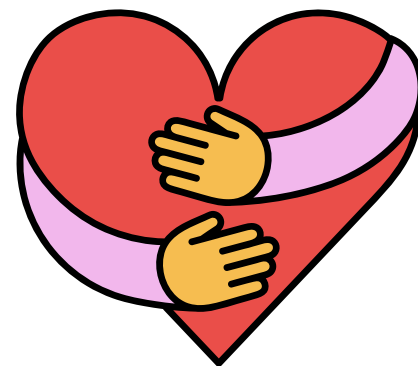
Dire ce que "JE"
ressens



Demander ce dont
j'ai besoin



M'éloigner de ce qui
m'énerve



Demander un câlin
pour m'apaiser



Serrer très fort
mes mains



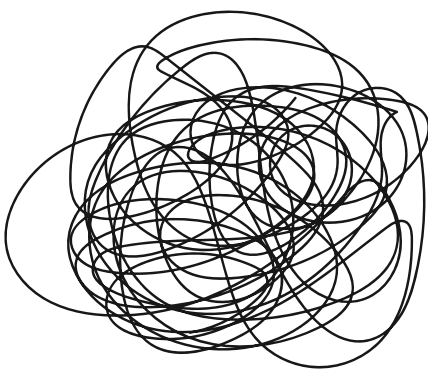
Taper des pieds



Souffler très fort



Presser une balle
anti-stress



Gribouiller sur
une feuille



Me rendre dans un
environnement calme