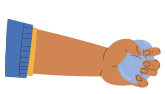
QUAND JE RESSENS DE LA COLÈRE

JE PEUX...

1. Souffler longuement en pensant “je ressens de la colère”

2. Compter de 5 à 1 dans ma tête en fermant les yeux



3. Presser ma balle anti-stress

4. Sortir marcher / m’éloigner de la source de la colère

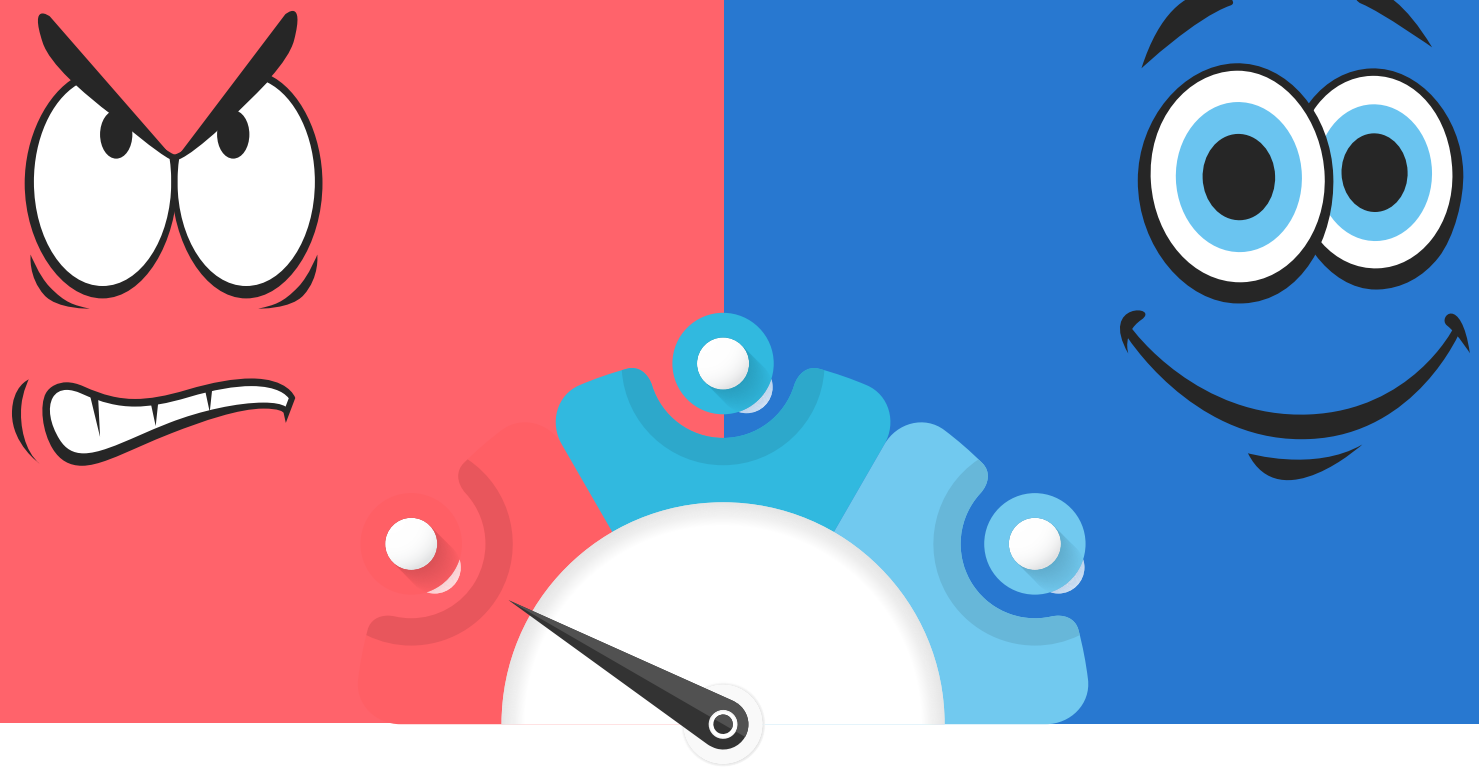
5. Tendre et détendre mes muscles

6. Demander de l’écoute/ un câlin

7. Gribouiller sur une feuille/une ardoise

8. Serrer fort un coussin

Papapositive+



QUAND JE RESSENS DE LA COLÈRE

JE PEUX...

1. Souffler longuement en pensant “je ressens de la colère”
2. Compter de 5 à 1 dans ma tête en fermant les yeux
3. Presser ma balle anti-stress
4. Sortir marcher / m’éloigner de la source de la colère
5. Tendre et détendre mes muscles
6. Demander de l’écoute/ un câlin
7. Gribouiller sur une feuille/une ardoise
8. Serrer fort un coussin

Papapositive+