



QUAND JE RESSENS DE LA COLÈRE

JE PEUX...



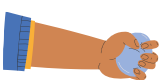
1

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⁺