

# J'ai envie de crier, je peux...



Faire pause  
et respirer



Prendre l'air



Caresser le chat  
ou imaginer le  
caresser



Faire un auto-  
câlin



Chanter



Crier dans ma tête  
ou dans un coussin



Parler/écrire à  
quelqu'un

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme

J'ai gardé mon calme



#lesfourmisempathiques

Papapositive<sup>+</sup>