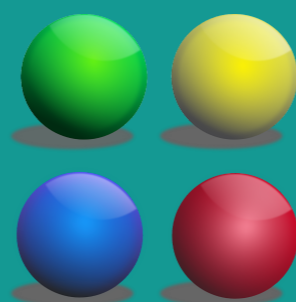




Fermer les yeux et respirer profondément en comptant jusqu'à 10 dans sa tête.



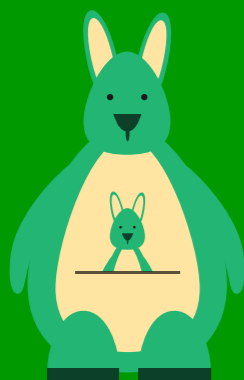
Boire un verre d'eau



Serrer la balle attrape-colère



Passer mes mains sous l'eau tiède



Serrer fort mon doudou.



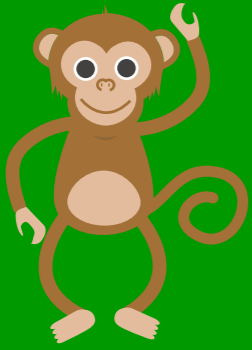
Gribouiller



Pleurer pour se soulager



Penser à la personne qu'on aime le plus



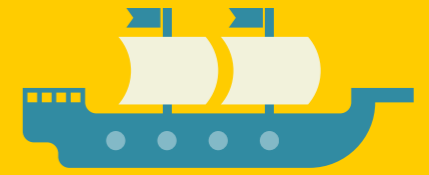
Sauter sur
place en levant
les bras en l'air

"Je sens
la colère."

Dire : "Je sens de
la colère"



Chanter



Souffler pour
aider le bateau
à sortir de la
tempête



Demander la
musique qui
m'apaise



S'imaginer
dans le lieu où
on se sent le
plus en
sécurité.



Souffler pour
faire s'élever la
montgolfière



Dire quelle
météo j'ai en
l'intérieur de
moi.