

JE PEUX

Fermer mes yeux
et respirer
profondément en
comptant
jusqu'à 10 à voix
haute



JE PEUX

Demander un
câlin



JE PEUX

Boire un **grand**
verre d'eau



JE PEUX

Serrer **très fort**
une balle ou
jouet anti-stress



JE PEUX

Colorier ma
colère sur une
feuille avec un
crayon rouge



JE PEUX

Serrer **fort** mon
doudou



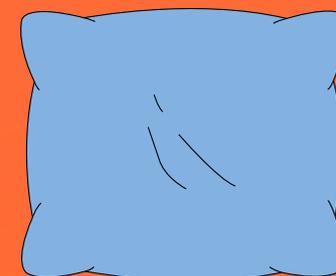
JE PEUX

Pleurer pour me
soulager



JE PEUX

Crier **très fort**
dans un coussin



JE PEUX

Taper de **toutes mes forces** dans mon oreiller



JE PEUX

Sauter sur place en levant mes bras en l'air



JE PEUX

Crier **très fort** un **mot** que je trouve **drôle**



JE PEUX

Demander à **écouter** ma **chanson préférée**



JE PEUX

Dire à maman ou papa que j'ai **besoin** d'attention ou de parler



JE PEUX

Ecrire des mots qui décrivent ma colère



JE PEUX

Chanter très fort la raison de ma colère



JE PEUX

Demander à sortir dehors (aller au parc, dans le jardin...)



JE PEUX

Imiter mon animal préféré en colère



JE PEUX

Souffler ma colère dans un ballon



JE PEUX

Aller dehors pour **shooter** dans un ballon



JE PEUX

M'imaginer dans mon **endroit préféré**



JE PEUX

Jouer avec mon animal de compagnie



JE PEUX

Demander de parler de ma colère à papi ou mamie

