



COMMENT GÉRER MA COLÈRE OU MA TRISTESSE ?



Je frappe sur un coussin ou un punching-ball.	Je ferme les yeux et je respire profondément en comptant jusqu'à 10 dans ma tête.	J'écris ma colère ou ma tristesse.
Je m'isole dans un lieu où je me sens en sécurité.	Je parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance.	J'utilise la technique « stop et respire » ^[1] .
Je pleure pour me soulager.	Je serre très fort ma balle antistress.	Je serre les poings.
Je dis « Je suis en colère » ou « Je suis triste ».	Je chante.	Je saute sur place avec les bras levés.
Je bois lentement un verre d'eau en imaginant qu'il éteint le feu en moi.	Je demande un câlin.	Je dessine ma colère ou ma tristesse.
Je demande l'attention de Papa ou Maman.	Je serre fort mon doudou.	Je sors marcher ou courir.
Je pense à la personne que j'aime le plus.	Je m'imagine dans un lieu où je me sens en sécurité.	Je trace un grand « C » ou un grand « T » en l'air.
Je m'imagine dans un endroit calme.	Je compte à l'envers de 50 à 0.	Je déchire ma colère ou ma tristesse en petits morceaux.