

Les différentes stratégies pour calmer ta colère ...



A large, empty speech bubble with an orange border, intended for writing strategies to calm anger.

A large, empty speech bubble with a brown border, intended for writing strategies to calm anger.



A large, empty speech bubble with a yellow border, intended for writing strategies to calm anger.

Les différentes stratégies pour calmer ta colère ...



Se mettre un peu à l'écart
Fermer les yeux
Prendre de grandes respirations
Imaginer une belle couleur bleue

Mettre ses poings dans les poches
Prendre le temps dévaluer le problème
Exprimer ce que l'on ressent au fond de nous, ce que nous aimerions changer ou améliorer



Parler aux autres de ses pensées, de ses désirs, de ses sentiments et en les écoutant avec respect
parler d'eux-mêmes

