

**Quand je suis
en colère
je peux :**



- 1. Aller crier dehors**
- 2. En parler à un adulte**
- 3. Sortir pour me calmer**
- 4. Respirer**
- 5. Taper des pieds**
- 6. Penser à autre chose**
- 7. Me tendre puis me détendre**
- 8. Prendre une position de yoga**
- 9. Crier dans un coussin**
- 10. Taper dans un coussin**
- 11. M'isoler pour évacuer**

**Quand je suis
triste
je peux :**



- 1. Pleurer**
- 2. En parler à quelqu'un pour qu'il me console**
- 3. Demander un gros câlin et des bisous**
- 4. Penser à quelque chose de joyeux**

**Quand j'ai
peur
je peux :**



- 1. Me protéger, me cacher, me blottir**
- 2. En parler et faire un câlin**
- 3. Crier pour attirer l'attention**
- 4. Crier pour faire partir ce qui nous fait peur**
- 5. Chanter pour oublier**
- 6. Allumer une petite lumière ou une veilleuse, la nuit**
- 7. Fuir, m'enfuir**
- 8. Affronter ma peur**

**Quand je suis
trop joyeux
je peux :**



- 1. Crier**
- 2. Pleurer**
- 3. Me calmer**
- 4. Prendre une position
de yoga**
- 5. Reporter mon attention
sur autre chose**
- 6. Me défouler**
- 7. Respirer**

