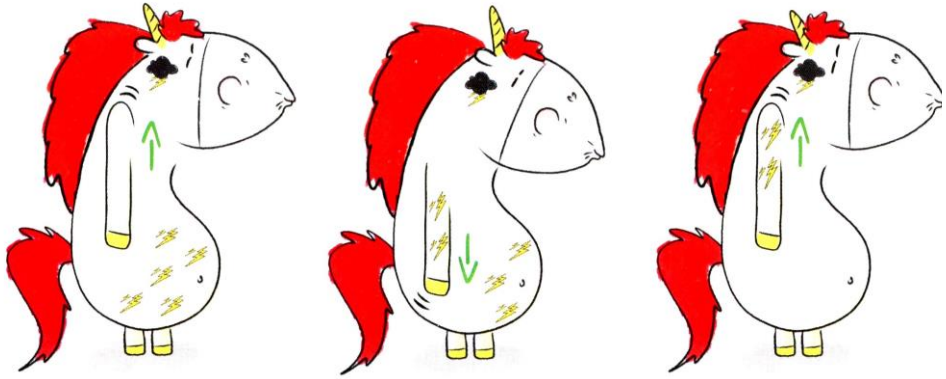
Pour chasser mon nuage de colère, je peux

1 Gaston ferme les yeux.
Il imagine le gros nuage dans sa tête.
Il inspire par le nez en gonflant son ventre
et il tend ses bras le long du corps,
poings fermés.



2 Gaston bloque sa respiration.
Il monte et descend ses épaules plusieurs fois rapidement,
comme s'il pompait toute sa colère pour la faire remonter
dans le nuage.

3 Gaston souffle très fort par la bouche
en relâchant ses épaules et ses mains.
Il chasse son gros nuage de colère !