

**Quand je suis en colère,  
je peux :**



**faire un câlin**



**dessiner**



**méditer**



**crier ou chanter**



**Quand je suis en colère,  
je peux :**



# Quand j'ai peur, je peux :



**en parler**



**Prendre mon  
doudou**



**Demander de  
l'aide**



**Respirer  
profondément  
3 fois**



# Quand j'ai peur, je peux :



**Quand je suis triste,  
je peux :**

**pleurer**



**Faire un câlin**



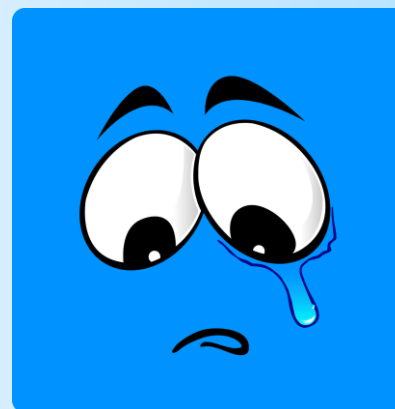
**En parler**



**chanter**



**Quand je suis triste,  
je peux :**



# Quand je suis découragé(e), Démotivé(e) :



**chanter**



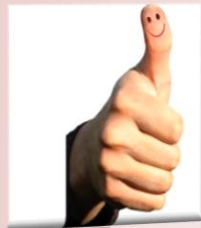
**Repenser à toutes  
mes victoires**



**Demander de  
l'aide**



**Dire 3 fois à voix  
haute « Je vais y  
arriver »**



# Quand je suis découragé(e), Démotivé(e) :