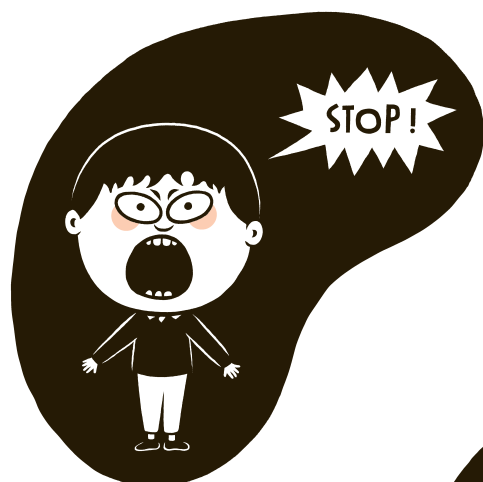


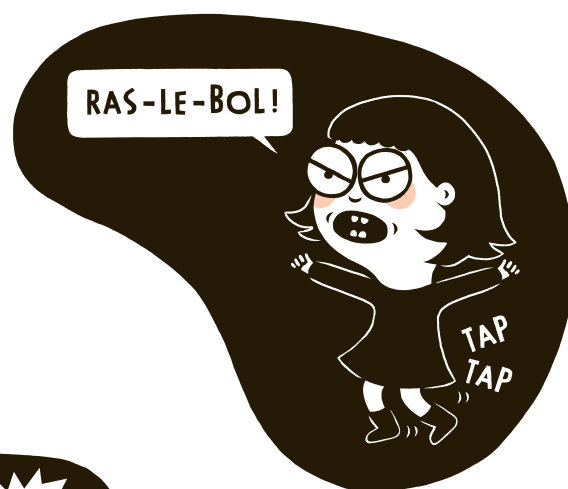
Voici des idées pour montrer ta colère  
et lâcher ton trop-plein de tensions.

Entoure celles que tu préfères.



1

Crier « Non »  
ou « Stop » ou  
« Tu n'as pas le droit ».



3

Taper des pieds  
en râlant.



2

Taper dans  
les mains de ton papa  
ou de ta maman  
pour montrer la force  
de ta colère.



4

Lancer des peluches  
contre le sol ou tirer  
dans un ballon.



5

Gronder comme  
un tyrannosaure  
et griffer l'air avec  
tes mains.