



Quand tu es énervé(e), furieux(se) ou dégoûté(e) par une injustice,
écris sur ce bon, puis froisse-le et jette-le loin !
Quand l'énervement est passé, va voir la personne qui t'a énervé(e)
et discute avec elle, pour résoudre le problème.

Mon énervement du jour :
.....
.....


Mon énervement du jour :
.....
.....


Mon énervement du jour :
.....
.....


Mon énervement du jour :
.....
.....


Mon énervement du jour :
.....
.....


Mon énervement du jour :
.....
.....
