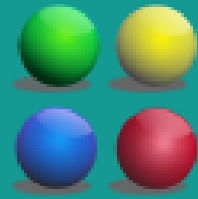




Fermer les yeux et respirer profondément en comptant jusqu'à 10 dans sa tête.



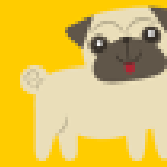
Boire un verre d'eau



Serrer la balle attrape-colère



Tracer en l'air le C de la colère



Imiter un personnage de cartoon pour dire que je suis en colère



Fermer les yeux et imaginer qu'on utilise la puissance de la colère pour faire décoller un avion



Dire quelle météo j'ai en l'intérieur de moi.



Souffler pour faire s'élever la montgolfière



Utiliser le cerveau dans la main



S'imaginer dans la neige.



Faire semblant de jouer de la guitare électrique