

## FAIRE SORTIR LA COLÈRE



Faire du mal à quelqu'un, **ce n'est pas autorisé**. Même si on est très en colère contre lui. Mais alors, qu'est-ce qu'on peut faire à la place ? Si ça t'arrive, tu peux commencer par **t'éloigner et prendre un moment pour que la colère redescende**. Ensuite, pour t'aider à faire sortir ta colère, tu peux utiliser les différents exercices proposés dans cette fiche. On essaie ?

Essaie de...



Secouer ton corps de toute ton énergie, comme un poussin qui voudrait sécher ses plumes.



Contracter tous les muscles de ton corps en retenant ta respiration, puis tout relâcher en même temps.



Faire de grosses grimaces dans le miroir.



Faire semblant de crier en faisant sortir tout l'air par ta bouche grande ouverte.



Frotter la paume de tes mains sur tes épaules, tes bras, ton ventre, tes jambes et tes pieds, comme si tu voulais t'épousseter.

Observe ce que ces différents exercices font dans ton corps. Des fourmillements ? Une sensation de chaleur ? Une envie de rigoler ?