

Le retour au calme

Est-ce que tu as déjà été très en colère et tu ne savais pas comment te calmer ?

Voici un petit truc. Essaie-le.

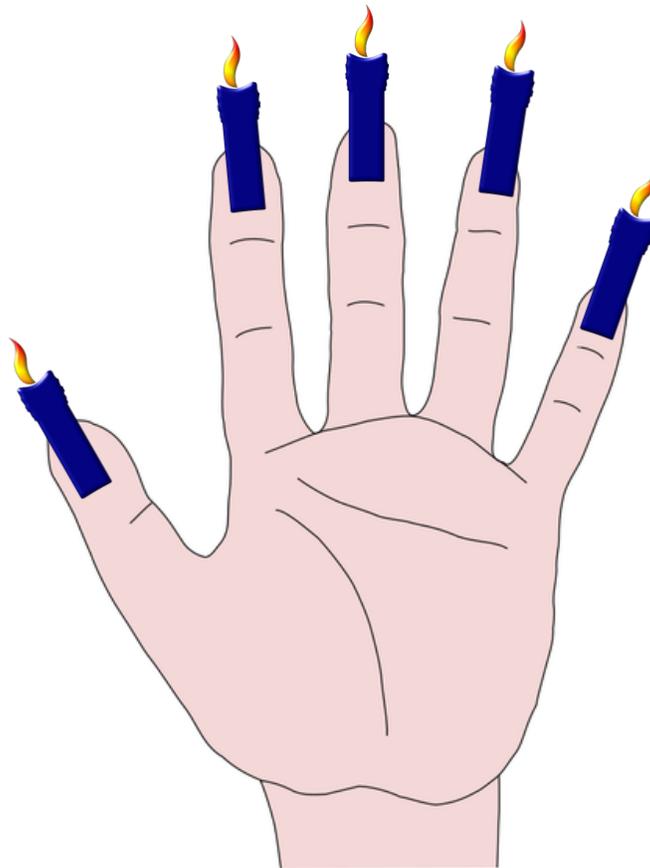
La main d'anniversaire

À notre fête, on souffle les bougies qu'il y a sur notre gâteau.

Transforme tous tes doigts en bougie.

Prend une bonne inspiration puis souffle un premier doigt.

Répète l'exercice pour tes 5 doigts.



centredappuifamilial.ca

Le retour au calme

Est-ce que tu as déjà été très en colère et tu ne savais pas comment te calmer ?

Voici un autre petit truc. Essaie-le.

La tasse de chocolat chaud

Il arrive que le chocolat chaud soit beaucoup trop chaud pour être bu tout de suite.

On doit alors, souffler dessus pour le refroidir.

Prend une bonne inspiration et souffle sur ta tasse que tu prétend avoir dans les mains. Essaie de prendre une gorgée. Tu remarques qu'il est encore trop chaud et tu répètes l'expérience autant de fois que tu en auras besoin pour te calmer.



centredappuifamilial.ca