

JE ME SENS EN COLÈRE...

POUR ME CALMER JE PEUX...

LIRE UN LIVRE OU
REGARDER DES
IMAGES



ECOUTER
DE LA
MUSIQUE
ET
CHANTER



SERRER UNE BALLE
ANTI-STRESS



BOIRE UN
GRAAAAAND
VERRE D'EAU



MANGER
UN FRUIT



FAIRE UN SUPER
BEAU DESSIN



ME
DÉGUISER
ET JOUER



DEMANDER
UN CÂLIN



COMPTER
DE 10 À 1



ME REPOSER
UN PEU



RESPIRER
DOUCEMENT



PENSER À
DES
CHOUETTES
CHOSSES

