

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

