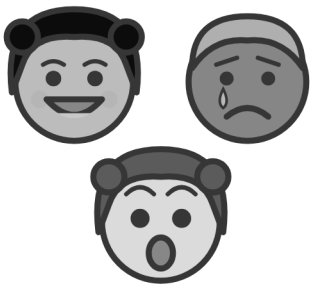
Quand je suis en colère

1



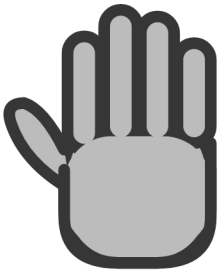
Parfois, je suis en colère.

2



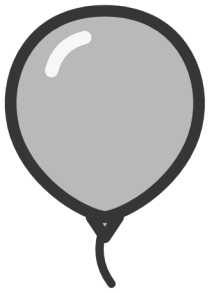
Tout le monde a de grosses émotions parfois. C’est normal.

3



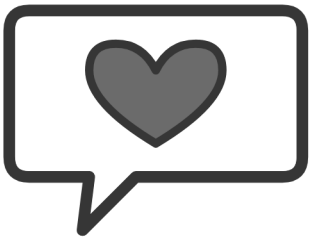
Quand je suis en colère, je peux m’arrêter.

4



Je peux respirer lentement trois fois, comme pour gonfler un ballon.

5



Je peux demander de l’aide à un adulte.

6



Ensuite, je me sens calme à nouveau.

© 2026 Special Ed for Kids. Gratuit pour un usage familial et en classe.

Mon histoire: _____

Débuts de phrase: **Parfois…** **Les autres…** **Je peux…** **Ensuite…**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. Gratuit pour un usage familial et en classe.