

Je suis anxieux  . Je peux :



**Me faire le câlin Papillon**



**Chanter**



**Écouter de la musique**



**Sauter et m'étirer**

**Je suis en colère**  **. Je peux :**



**Fermer les yeux et  
Compter jusqu'à 10**



**Me retirer dans un  
endroit calme**



**Dessiner ma colère**



**Souffler sur la bougie  
La bougie de la colère (le pouce)**

Je suis triste  . Je peux :



**Lire une histoire amusante**



**Penser à ce qui me fait  
rire**



**Parler de ma tristesse**



**Faire une activité  
que j'aime**