



JE SUIS EN COLÈRE



Comment revenir au calme

1

Je prends un coussin.

J'inspire très fort en gonflant mon ventre et en pensant à tout ce qui m'embête.

Je jette le coussin de toutes mes forces sur le sol en soufflant.

Je recommence autant de fois que je veux !



2



Je tape des pieds doucement, puis plus vite
Et de plus en plus vite.

Puis je souffle en sautant et en poussant un cri si
je veux.

Je sens que mes pieds fourmillent.

Je recommence encore et encore jusqu'à ce que
toute ma tension disparaisse.

3

Debout, les pieds au sol, je relâche mes épaules.

J'inspire en gonflant le ventre.

Je bloque ma respiration. Mon ventre reste rond.

Je monte et je baisse les épaules en faisant bouger
mes épaules de haut en bas. Je dégage mes tensions.

Et je souffle très fort.

Je recommence jusqu'à ce que mes épaules et mes
bras soient tous mous, tout tranquille.

