

Serrer fort mon doudou

Gribouiller sur une feuille
et appuyer autant
que je veux sans abîmer
le crayon ou le feutre

Crier un grand coup
dans mon oreiller

Sauter sur place en
levant les bras en l'air

Dire à ceux qui sont
autour de moi :
« Je sens de la colère ! »

Chanter aussi fort et
faux que je veux dans
une pièce isolée

Tracer en l'air le « C »
de colère

Imiter un personnage
de dessin animé que je
connais lorsqu'il
est en colère

Dire à ceux qui sont
autour de moi :
« J'ai besoin d'attention ! »

Écouter de la musique
qui m'apaise

Trouver un mot que j'aime et me le répéter

Souffler dans un ballon

Dire un mot que je n'aime pas et m'amuser à le dire avec plein de voix différentes

M'imaginer dans la neige ou sur le sable

Faire semblant de jouer de la guitare électrique

Penser au cerveau dans la main

Imaginer la météo intérieure et ouvrir grand les bras, respirer fort pour faire entrer le soleil

Fermer les yeux et imaginer que ma colère tourne l'hélice de l'avion pour le faire décoller

Imaginer que je suis un arbre et que mes racines s'enfoncent dans le sol

M'allonger sur mon lit et faire une vague avec mon ventre

Faire le mollusque
tout mou qui glisse
d'une chaise sur le sol

Se mettre devant un
miroir, se faire des
sourires, des grimaces

Fermer les yeux et
Se rappeler des
souvenirs joyeux ou
de fierté

Aller voir mon animal
de compagnie et le
caresser

Dire quel est mon
objet préféré

Inventer un mot
marrant