

Pour redevenir serein,
Je peux dire ou me dire
des mots doux.



Pour redevenir serein,
Je peux crier.



Pour redevenir serein,
Je peux taper dans un coussin.



Pour redevenir serein,
Je peux m'allonger pour me calmer.

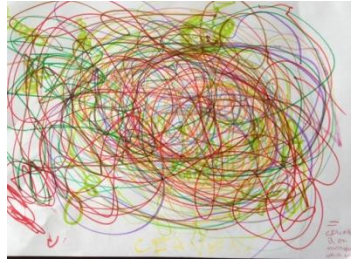


Pour redevenir serein, je peux me
mettre tout seul dans un coin.



Pour redevenir serein, je peux me
rafraichir.

Pour redevenir serein,



je peux dessiner ma colère,



la déchirer,



la froisser



la jeter.