



# MOYENS POUR ME CALMER À LA MAISON

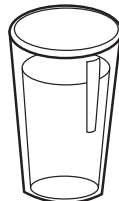
Parmi les moyens illustrés, lesquels désirez-vous utiliser à la maison pour vous aider à gérer pacifiquement votre colère ?

**Parent**  
(Encerclez-en deux)

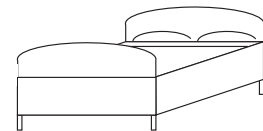
**Enfant**  
(Colores-en deux)



Lire



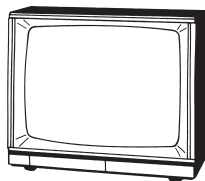
Boire de l'eau



S'allonger sur son lit



Dessiner, écrire



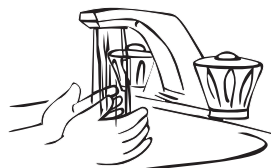
Regarder la télé



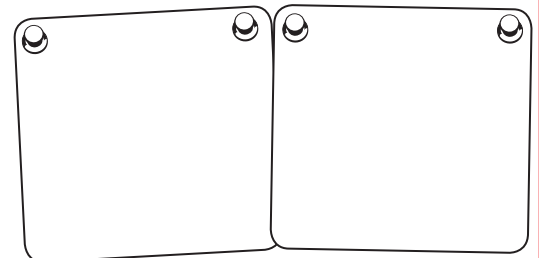
En parler à quelqu'un



Respirer profondément



Se laver le visage



Votre propre moyen