

Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre  
et cultiver l'harmonie




Jour 6

## Votre défi d'aujourd'hui

Faites ce petit jeu afin de découvrir ce qui change dans votre corps lorsque vous êtes en colère.  
Vos signes vous renseignent sur ce que vous vivez!

*Et pourquoi ne pas proposer l'exercice à vos proches?*



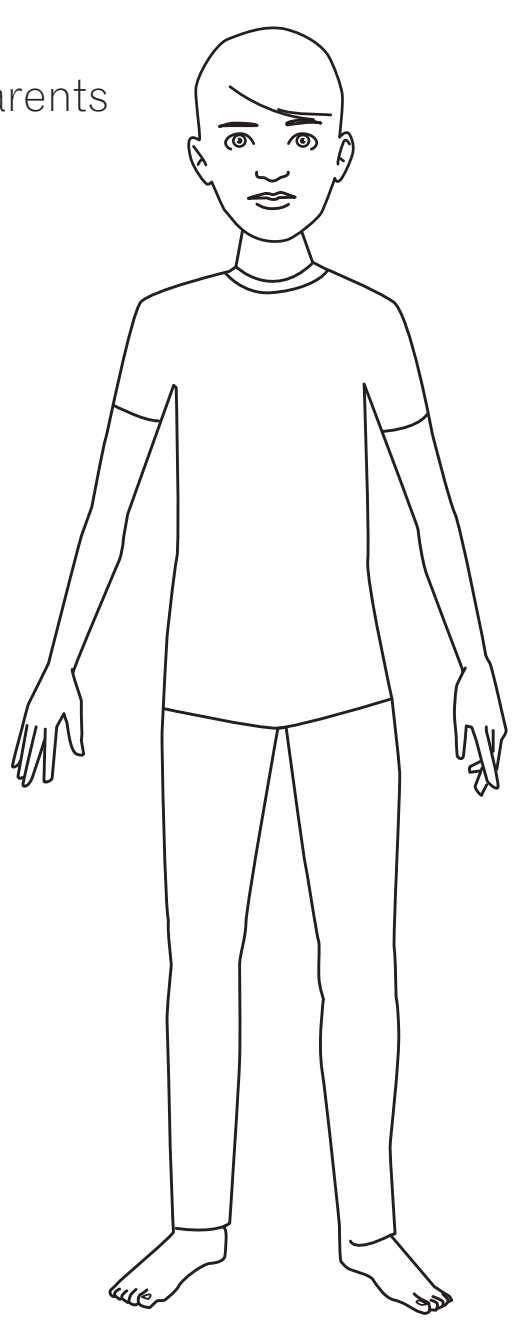
# JEU

À FAIRE EN FAMILLE

## INDIQUEZ QUELS SONT VOS SIGNES PHYSIQUES LORSQUE VOUS ÊTES EN COLÈRE

Chaque parent et chaque enfant peut utiliser sa propre couleur de crayon  
pour indiquer ses signes!

Parents




Enfants



© Institut Pacifique 2020 | Page reproductible

2901, boul. Gouin Est, Montréal (Québec) H2B 1Y3 | T 514-598-1522 | F 514-598-1963  
info@institutpacifique.com | www.institutpacifique.com



[Cliquez ici pour imprimer!](#)

**Et si dans le prochain défi vous en appreniez plus sur ce que l'on peut  
faire quand ces signes apparaissent?**

### À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

### Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,  
Montréal (Québec), H2B1Y3  
Tél. 514 598-1522

Courriel : [info@institutpacifique.com](mailto:info@institutpacifique.com)

Site web : [institutpacifique.com](http://institutpacifique.com)