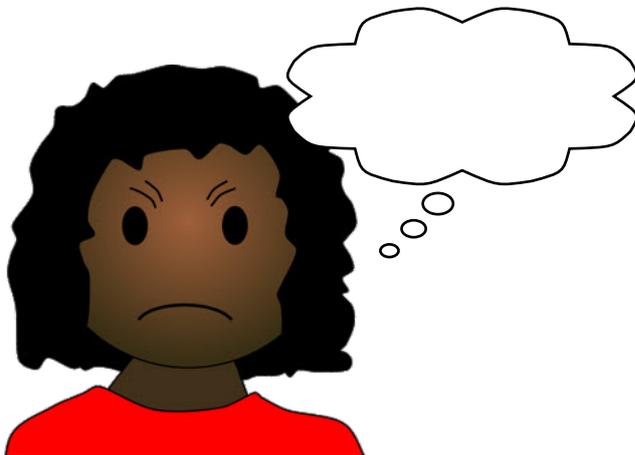


Anger management cards

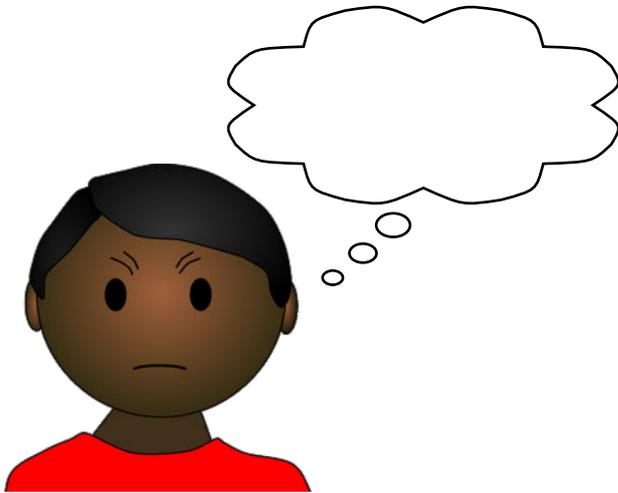


Te dire toi même d'arrêter.



Te donner du temps
pour réfléchir.

Anger management cards



Te dire que tu
peux y arriver.



Te répéter :
sois calme,
sois calme.

Anger management cards

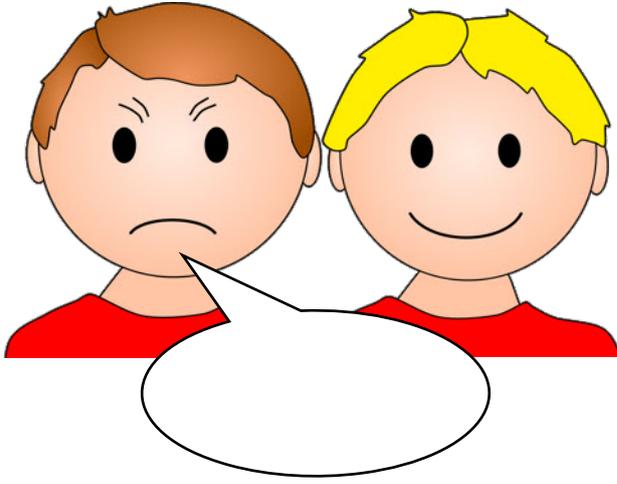


T'éloigner.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Compter jusqu'à dix.

Anger management cards

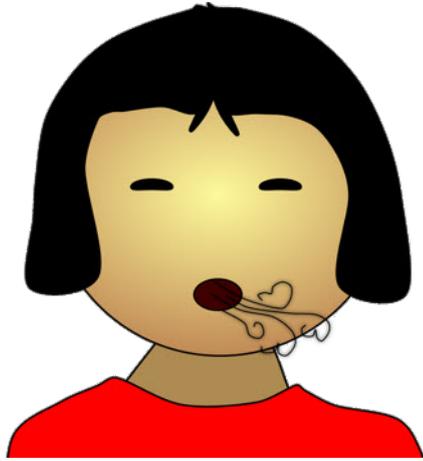


Dire à quelqu'un
comment tu te sens.

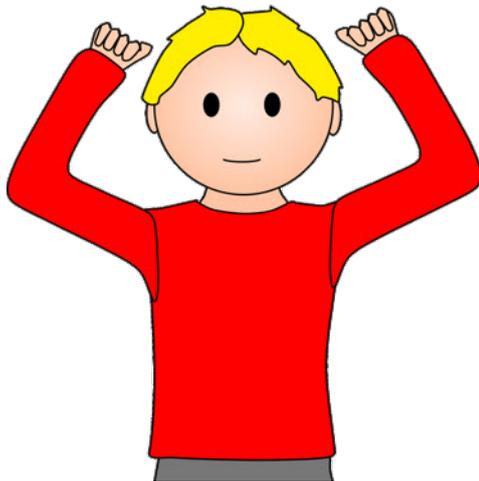
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Compter jusqu'à
vingt.

Anger management cards



Respirer
profondément.



Tendre et détendre
tes muscles.