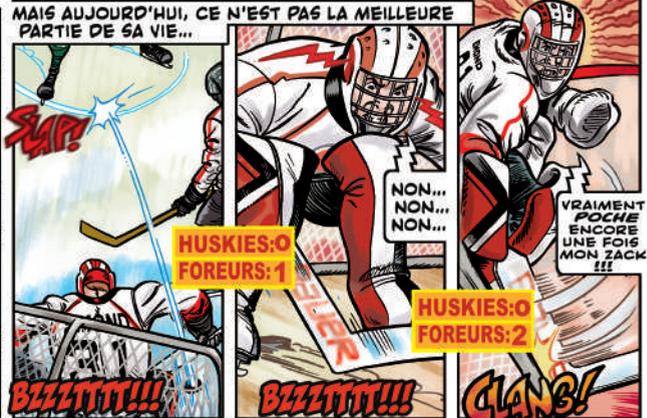


CINDY ET Zachary



La colère est une émotion normale. Mais il faut savoir la contrôler. Elle peut nous déconcentrer ou nous rendre agressif. Quand tu sens la colère monter, fais comme la tortue. Prends trois respirations sous ta carapace. Voici d'autres trucs : ferme tes yeux, bois de l'eau, va au banc, ajuste ton équipement, écoute de la musique, change d'activité...

