

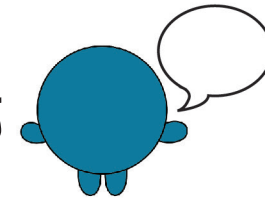


Tous Les Sentiments Sont Acceptables, Tous Les Comportements Ne Le Sont Pas



Nommez-le:

Dites ou montrez le mot du sentiment



Minimisez-le:

Réduisez l'intensité du sentiment en respirant



Respiration de fleur,
ou chandelle

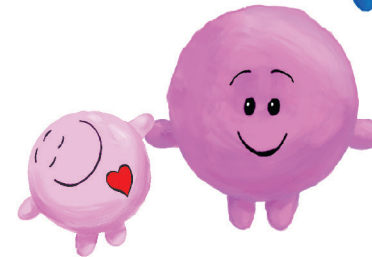
Refaites-le:

Refaites les moments blessants



Partagez-le:

Demandez de l'aide



Et Souvenez-Vous...

Vous Pouvez Être En Colère, Mais Vous Ne Pouvez Pas Être Méchant

