

T'ES EN COLÈRE ?

Fais l'action

OPPOSÉE



Parler
doucement



Danser sur une
musique que
tu aimes

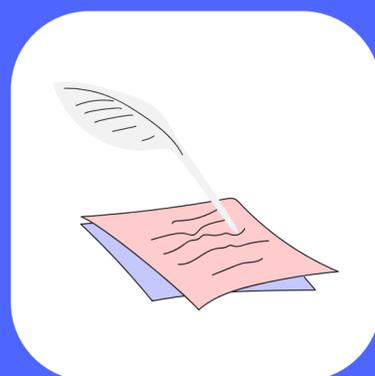


Prendre une
douche



Connecte-toi à
quelque chose que
tu trouves beau

comme prendre
une photo,
regarder le
paysage



Ecrire ce qui
te rends en
colère

sans forcément
le partager



Sortir pour voir
d'autres choses

une expo, écouter
d'autres sons, comme
ceux des oiseaux, sentir
les fleurs etc..