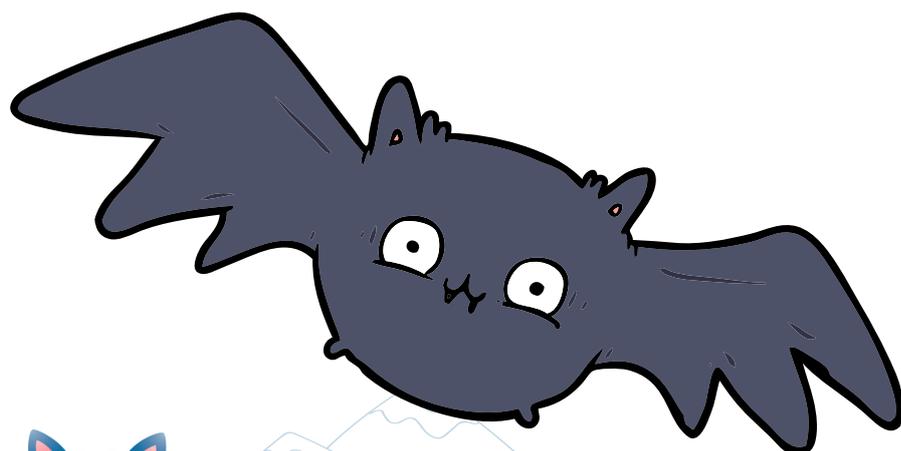


TROUVE TES BULLES DE CALME

Phili a eu très peur !

Heureusement, il a plein d'idées de ce qu'il peut faire pour retrouver son calme. Colorie les bulles qui te feraient du bien à toi aussi et note dans les bulles vides tes idées personnelles.



**Respirer
3 fois
profondément**

**Compter
jusqu'à
20**

**Te parler
à
haute voix**

**Faire
un calin**

ton idée :
.....
.....

**Inventer
une
histoire**

ton idée :
.....
.....

**Chanter
une
chanson**