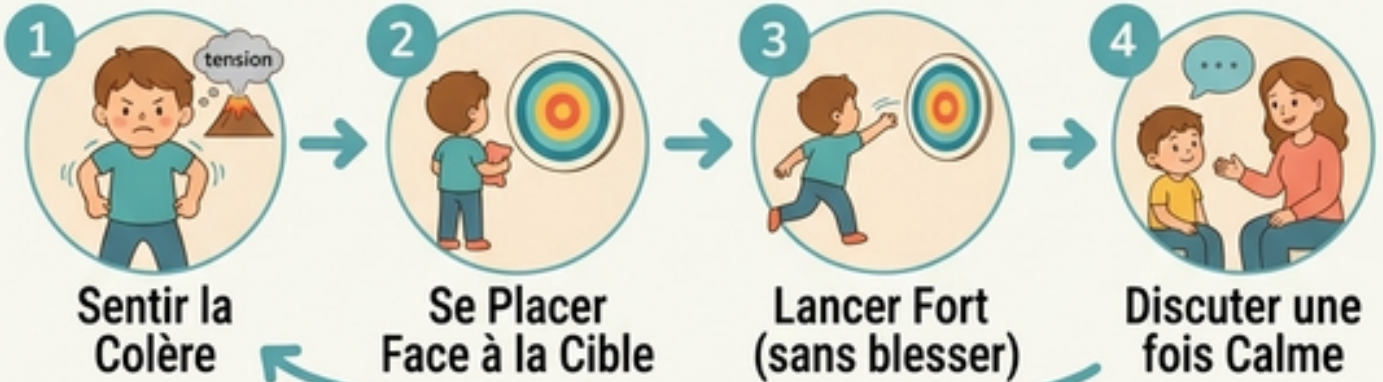




Utiliser la Cible de décharge

Comment évacuer la tension sans blesser



✗ À NE PAS FAIRE

- ☐ Taper une personne ou un animal
- ☐ Lancer des objets fragiles
- ☐ Hurler des mots méchants
- ☐ Minimiser la colère

✓ À FAIRE

- ☐ Lancer vers la cible unique
- ☐ N'utiliser que des objets mous (doudou, balle molle)
- ☐ Faire la respiration calme après
- ☐ Garder une présence calme et contenante



“ Il est normal d'être en colère. Mon travail est de t'aider à la décharger en sécurité. ”

Mon objet de décharge préféré cette semaine : _____