



Utiliser le Rugissement du Lion

Comment libérer la colère et retrouver son calme



1 Sentir la Colère
(Le volcan qui monte dans le corps)



2 S'ancrer Solidement
(Pieds écartés, mains en griffes)



3 Rugir Fort
(Expulser l'air et la tension d'un coup)



4 Retrouver le Calme
(Inspirer doucement et relâcher le corps)



À NE PAS FAIRE

- ☐ Forcer l'enfant à garder sa colère à l'intérieur
- ☐ Crier sur lui en retour
- ☐ Bloquer son besoin de bouger
- ☐ Minimiser ce qu'il ressent



À FAIRE

- ☐ Mettre à disposition un espace ou un coussin pour décharger
- ☐ Frapper du pied ou rugir ensemble pour co-réguler
- ☐ Faire 3 respirations douces après le rugissement
- ☐ Féliciter l'enfant d'avoir libéré son émotion sans blesser



“ Exprimer sa colère est normal. Apprendre à la sortir en sécurité est un super-pouvoir ! ”

Mon endroit préféré pour libérer mon rugissement cette semaine : _____