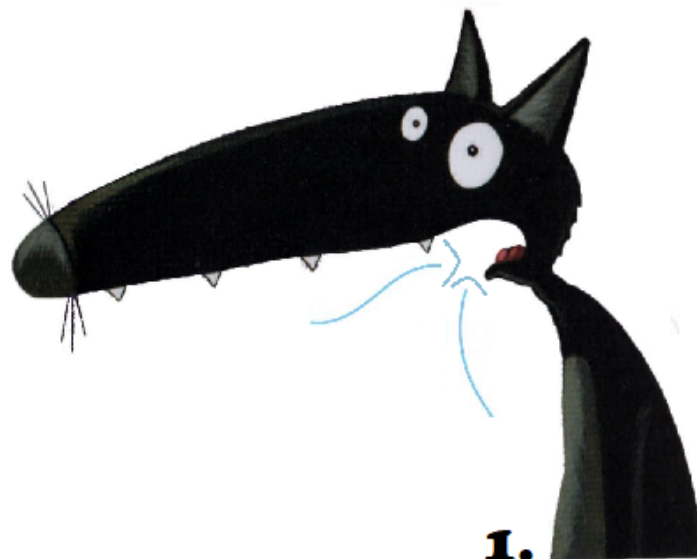
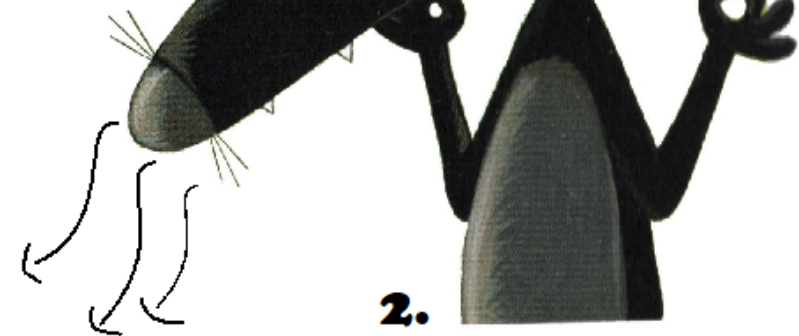


# Comment faire passer sa colère ?



1.

**Inspirez profondément  
par la bouche.**



2.

**Puis expirez  
doucelement par le nez.  
Faites-le 3 fois.**

**Sinon, vous pouvez  
aussi faire du yoga.**

(... ou des crêpes. C'est bon les crêpes !)



**Vous aussi, vous en avez  
marre de vous énerver  
comme Demoiselle Yéti ?  
Essayez vous aussi  
la méthode de relaxation  
en 2 étapes de Joshua !**