Bubulle apprend à gérer sa colère– Un voyage à colorier pour apprivoiser ses émotions



à colorier 5–8 ans

Bubulle, Lulu et Tortillon

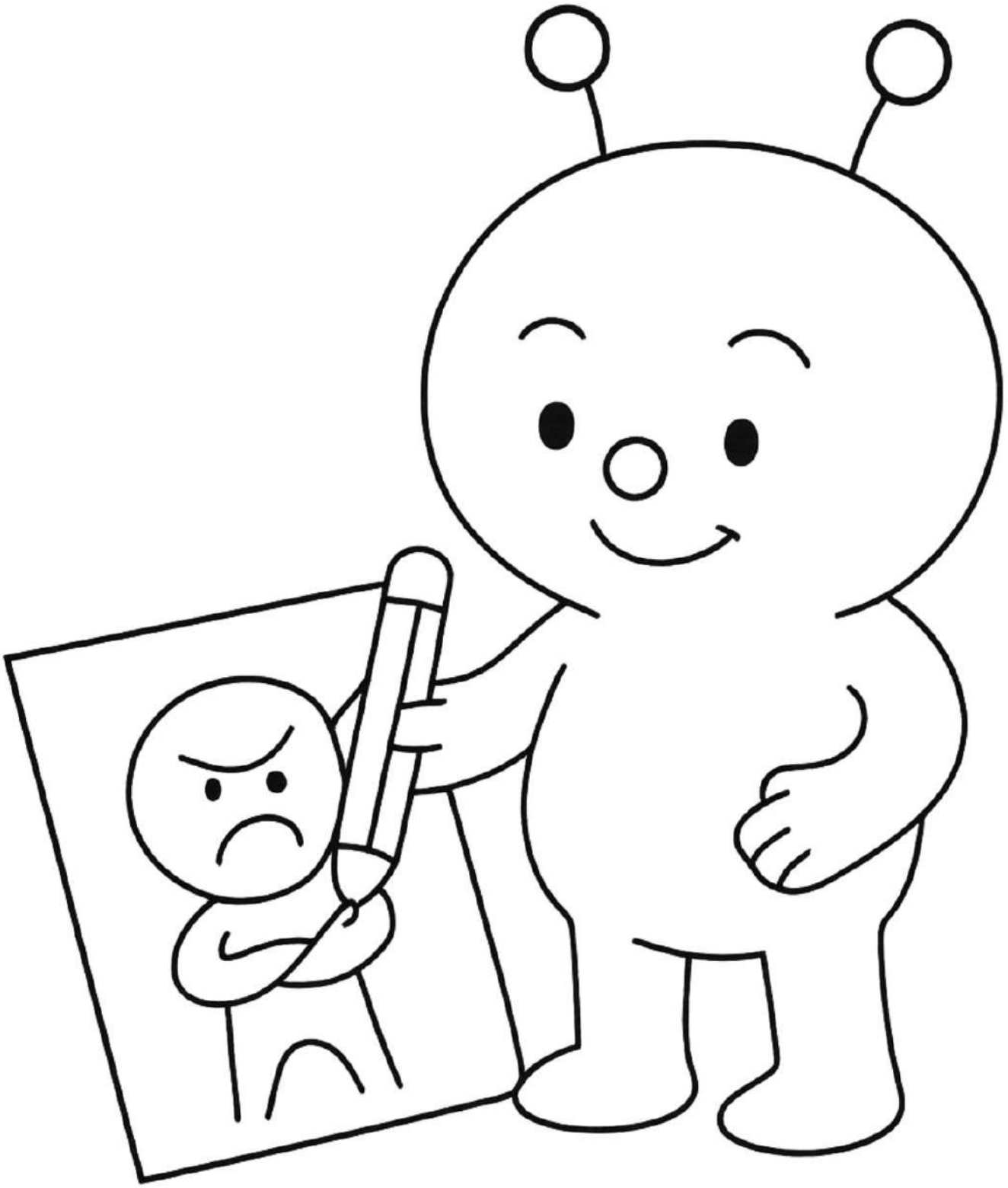
Colorie les aventures de Bubulle

Bubulle apprend à gérer sa colère

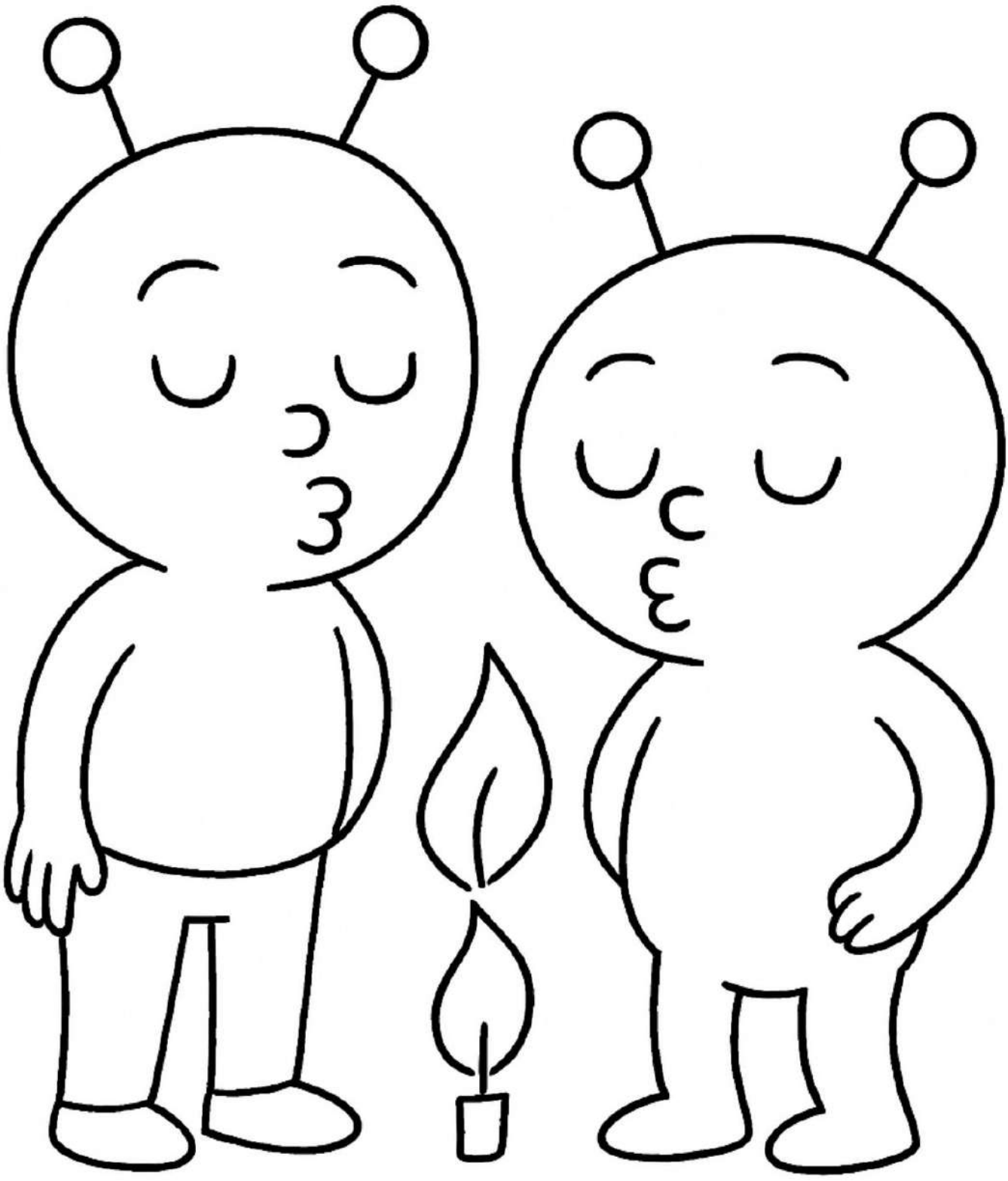
Bubulle ressent parfois une grande colère, comme un feu qui brûle à l'intérieur. Mais il va apprendre qu'il existe des façons amusantes et douces pour calmer cette tempête et retrouver le sourire. Toi aussi, tu peux apprendre à écouter ta colère et à la transformer !



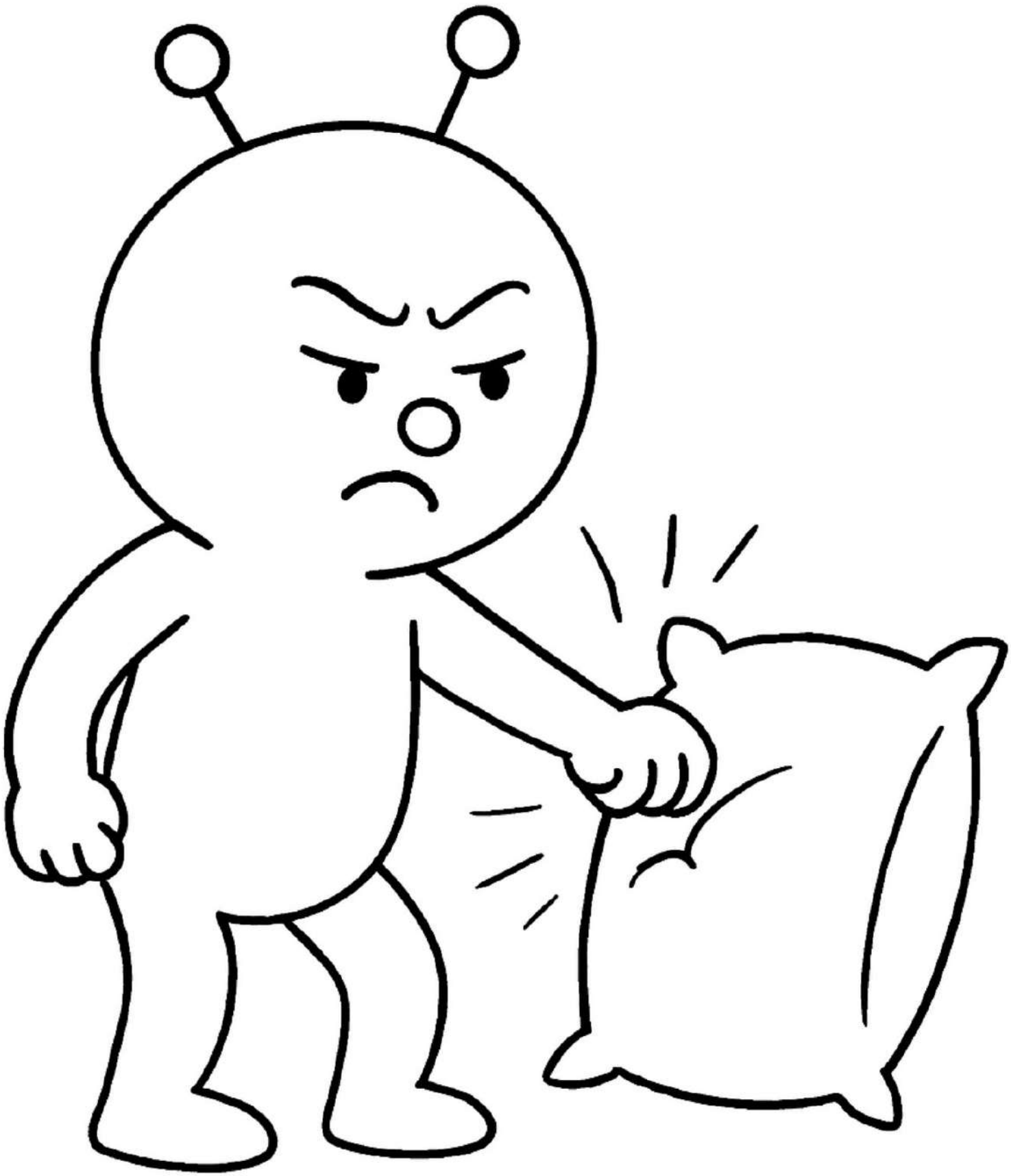
Parfois, la colère ressemble à un feu qui monte vite... et ça fait boum dans le cœur!



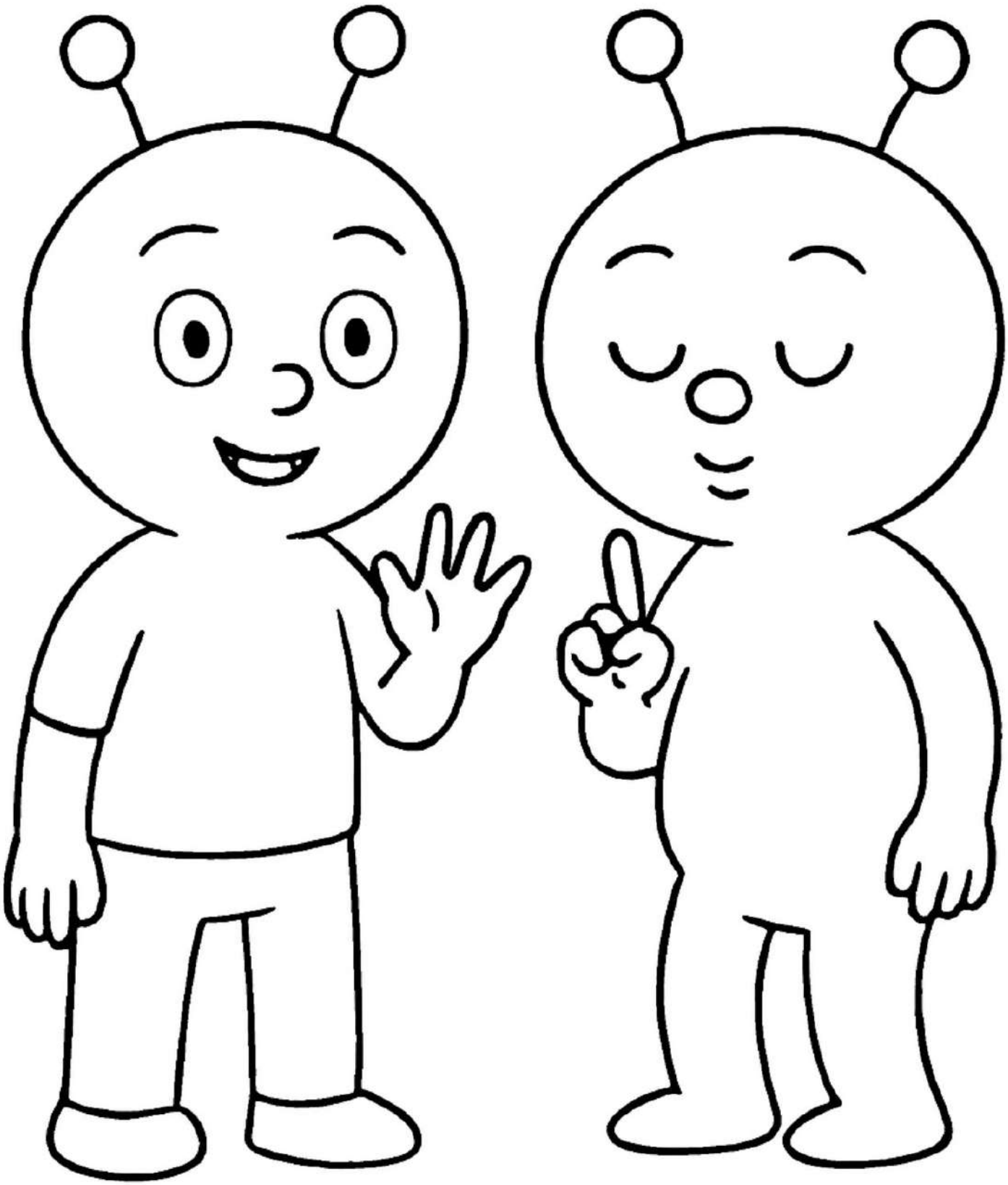
Dessiner ce qu'on ressent,
ça fait du bien à l'intérteur.



Souffler doucement comme
pour éteindre une bougie
aide a faire redescendre la colère



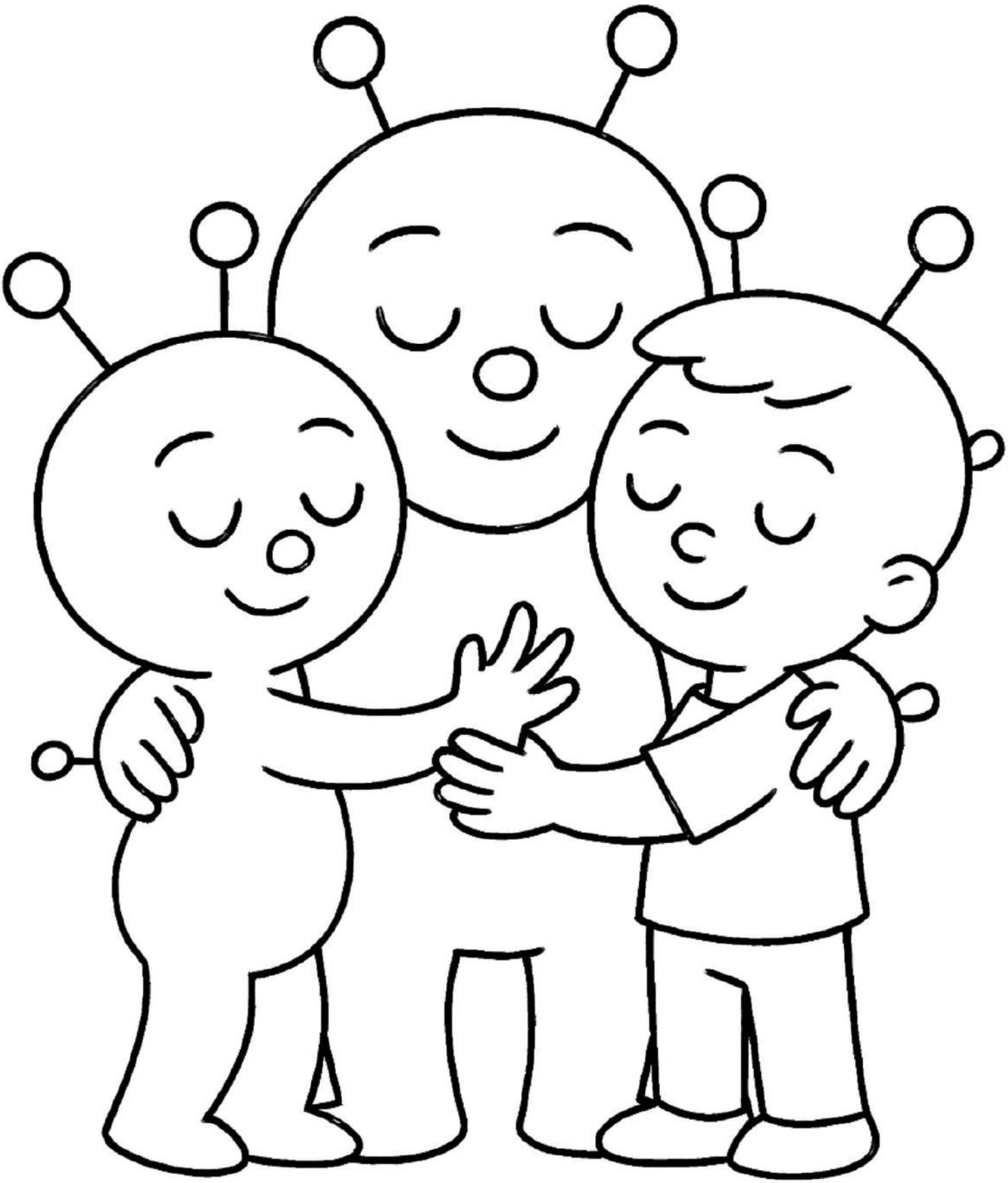
Frapper dans un coussin permet de sortir la colère sans faire de mal.



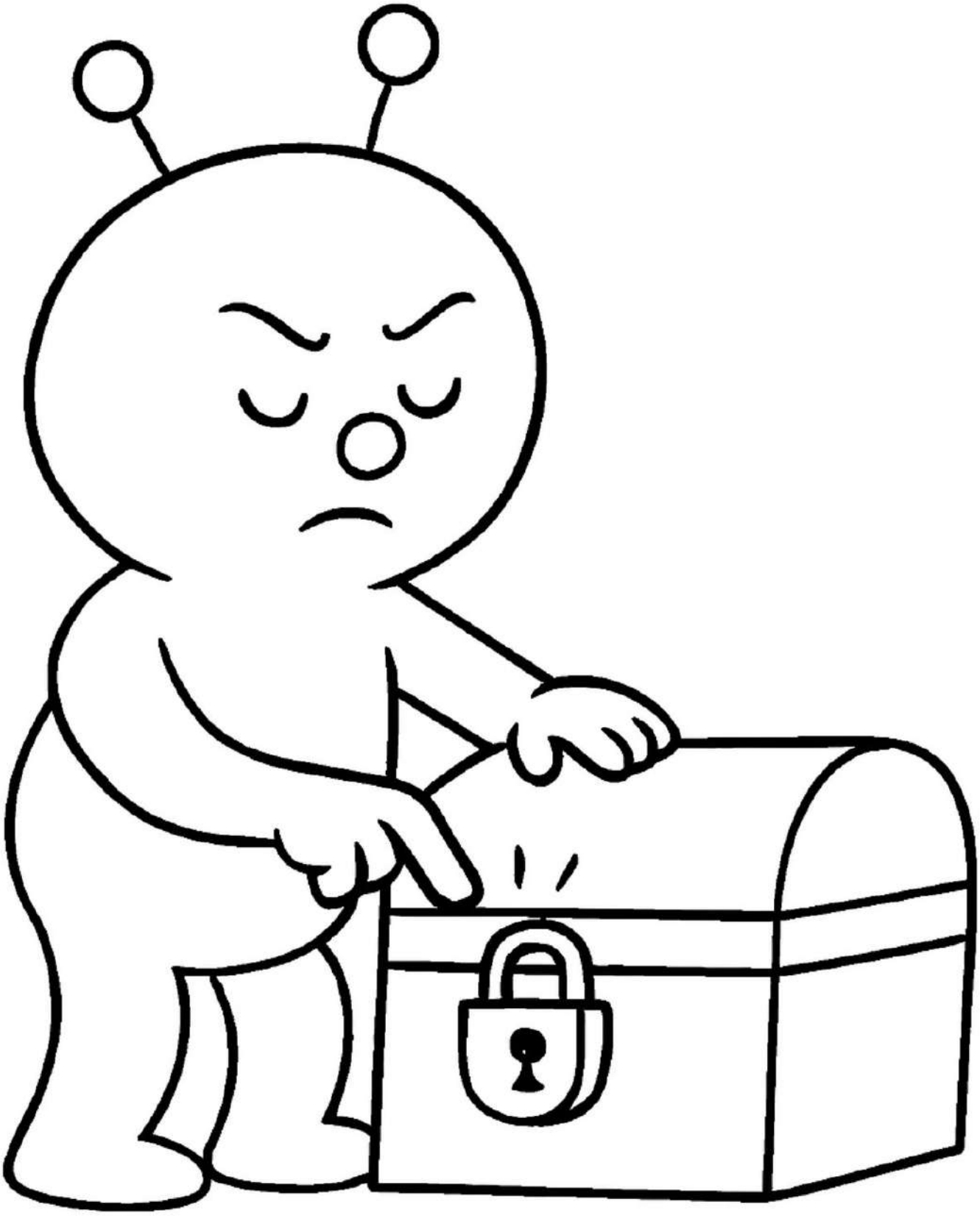
Compter jusqu’à 10, ça laisse le temps à la colère de se calmer.



La colère peut devenir une pluie tranquille si on l’écoute doucement.



Un câlin, c’est parfois la meilleure solution pour calmer le cœur.

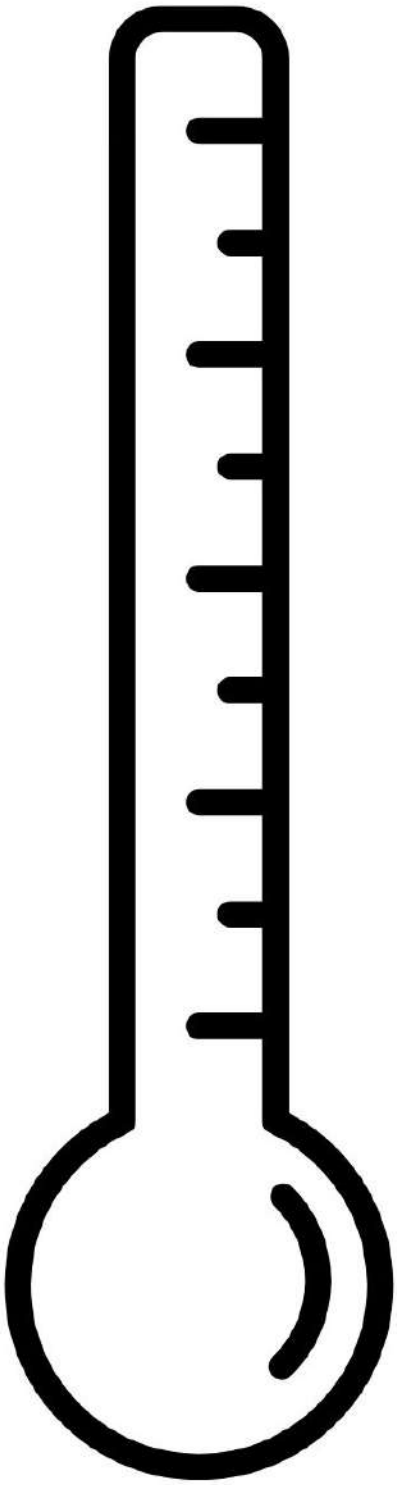


Quand on range ses colères dans un coffre, elles deviennent plus petites et moins fortes.

Pages d'activités

Le thermomètre de ma colère

Colorie un grand thermomètre. Plus tu es en colère, plus la couleur monte. À quel niveau est ta colère aujourd'hui ?



La boîte à solutions de Bubulle

Dessine ou écris dans la boîte ce que Bubulle peut faire pour se calmer quand il est fâché : respirer, dessiner, sauter, demander un câlin...



La tempête dans mon corps

Colorie le corps de Bubulle et montre où il ressent la colère (tête, mains, ventre…). Puis, ajoute des couleurs douces pour l'apaiser.



Conclusion

Grâce à ses amis Lulu et Tibo, Bubulle a compris que la colère n'est pas méchante, mais qu'elle a besoin d'être entendue et calmée. Avec un peu de patience et quelques astuces, Bubulle sait maintenant exprimer ce qu'il ressent sans blesser les autres. Et toi, quelle est ta technique préférée pour apaiser ta colère ?

Titre : Bubulle apprend à gérer sa colère – Un voyage à colorier pour apprivoiser ses émotions

Auteur(e) : Julie Chevrier
Éditeur : Autoédition
Date de publication : 2025

📜 **Droits d'auteur**
Ce livre et toutes les illustrations qu'il contient sont protégés par le droit d'auteur.
Toute reproduction, diffusion, vente ou modification, partielle ou totale, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.
Les droits de reproduction sont strictement réservés à un usage personnel et non commercial.

👶 **Utilisation pédagogique**
Les enseignants, éducateurs, parents et intervenants peuvent photocopier ou imprimer les pages de ce livre uniquement à des fins pédagogiques ou pour une utilisation personnelle en contexte éducatif ou thérapeutique.
Toute diffusion dans un cadre commercial, numérique ou imprimé, sans autorisation écrite, est interdite.

📪 **Contact**
Pour toute demande de collaboration, de reproduction autorisée ou d'édition spéciale :
📧 **psychozen2023@outlook.com**