



LOTTA SONNINEN



DÉFOULE-TOI ! ÇA VA MIEUX EN LE DISANT



CARNET
SECRET DE MES
COLÈRES



Le
Livre
de
Poche





LOTTA SONNINEN

**DÉFOULE-TOI !
ÇA VA MIEUX
EN LE DISANT**

Illustrations de Piia Aho

Traduit de l'anglais par Nicolas Porret-Blanc



LE LIVRE DE POCHE



Titre original:
THE LITTLE BOOK OF BAD MOODS
Publié par Otava Publishing, 2018.

Couverture : © Illustration de Piia Aho.

**© Lotta Sonninen, 2018,
© Otava Publishers, 2018:
Fichiers et illustrations de Piia Aho.**

**© Librairie Générale Française, 2019,
pour l'édition en langue française.**

ISBN : 978-2-253-18070-8

SOMMAIRE

- X C'est la faute des autres **7**
- X Balance des noms ! **21**
- X Ça va mieux en le disant **27**
- X Canalise tes aigreurs **37**
- X Comment transformer un bon jour en mauvais jour **43**
- X Internet, ça craint ! **51**
- X Je n'oublie rien, je ne pardonne rien **61**
- X Vois le mauvais côté des choses **75**
- X Dis-le avec des mots bien sentis **91**
- X Trempe ta plume dans le fiel **101**
- X Tu détesteras ton prochain, et tout le reste **109**



C'EST LA FAUTE DES AUTRES



FAIS LA LISTE DE TOUT CE QUE TU REPROCHES À TON **CONJOINT.**

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

FAIS LA LISTE DE TOUT CE QUE TU REPROCHES À TES **PARENTS.**

X

X

X

X

X

FAIS LA LISTE DE TOUT CE QUE TU REPROCHES À TES **ENFANTS**.

✕

✕

✕

✕

✕

FAIS LA LISTE DE TOUT CE QUE TU REPROCHES À TON **CHEF**.

✕

✕

✕

✕

✕

QUEL EST LE PROBLÈME AVEC TES AMIS ?

NUM

CE QUE TU LUI REPROCHES