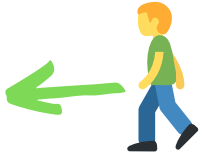


# Quand je ressens de la COLÈRE JE PEUX...

*Non  
Violence*

*VIOLENCE*



M'ÉLOIGNER



DIRE QUE JE  
RESSENS DE LA  
COLÈRE



RESPIRER POUR  
ME CALMER



CRIER



FRAPPER



BOUGER POUR  
ÉVACUER LES  
TENSIONS



EXPRIMER  
calmement  
MES BESOINS



DEMANDER  
DE L'AIDE



ÉCRIRE POUR DIRE CE  
QUI NE VA PAS ET CE  
DONT J'AI BESOIN



DESSINER ou  
GRIBOUILLER MA  
COLÈRE



RAVALER  
ma colère

*Papapositive+*