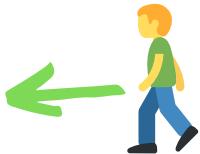


# Quand je ressens de la COLÈRE

## JE PEUX...

**Non  
Violence**



M'ÉLOIGNER

DIRE QUE JE  
RESSENS DE LA  
COLÈRE

RESPIRER POUR  
ME CALMER



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

**VIOLENCE**



CRIER

FRAPPER



RAVALER  
ma colère