



Le petit livre de la colère

LA COLÈRE COMMENCE PAR UNE PETITE FLAMME QUI S' ALLUME EN TOI.



A ce moment, tu peux encore souffler
pour te détendre et ainsi l'éteindre.
Si souffler ne suffit pas, demande-toi ce dont tu as
besoin pour être serein.

PARFOIS, TU NE FAIS PAS ATTENTION À CETTE FLAMME ET
D' AUTRES ÉVÉNEMENTS DÉSAGRÉABLES VIENNENT ALIMENTER
LE FEU QUI GROSSIT, GROSSIT, GROSSIT.

Exemples d'évènements qui peuvent alimenter la colère :

- tu n'arrives pas à faire quelque chose
 - tu es fatigué
 - quelqu'un s'est moqué de toi
- on t'a refusé un objet que tu voulais
- tu es bloqué à un endroit qui ne te plaît pas
 - tu t'es disputé
- tu assistes à une scène de colère
 - tu as perdu à un jeu

En connais-tu d'autres ? Te souviens-tu d'une
colère récente et de ce qui l'a déclenchée ?

QUAND LA COLÈRE ALIMENTE LA COLÈRE, C'EST UN PEU
COMME ÇA À L'INTÉRIEUR DE TOI.



À CE MOMENT-LÀ, IL NE VAUT MIEUX PAS JETER UN DE CES CHARBONS ARDENTS
SUR QUELQU' UN CAR CETTE PERSONNE SE BRÛLERAIT ET NE POURRAIT PAS T' AIDER.

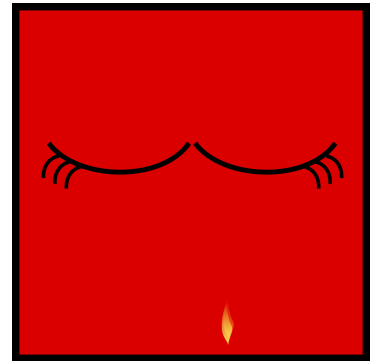


Quand nous crions, insultons, menaçons sous le
coup de la colère, nous n'éteignons pas la colère
mais la répandons...

IL EXISTE UNE PREMIÈRE FAÇON DE REFROIDIR OU D'ÉTEINDRE CES
CHARBONS ARDENTS QUE TU AS EN TOI. LA VOICI.

1

Ferme les yeux

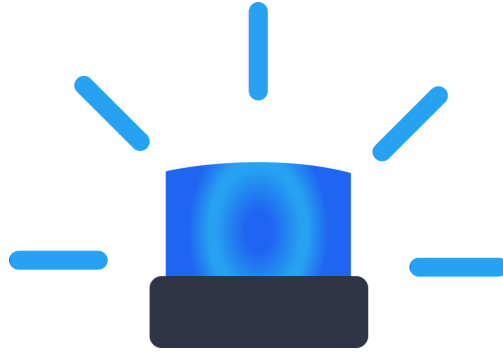


2 Concentre-toi sur ta colère en
la visualisant comme un feu.



3 Respire trois fois lentement
en imaginant le feu
s'éteindre peu à peu sous
l'effet de ton souffle.





La seconde façon consiste à demander de l'aide.

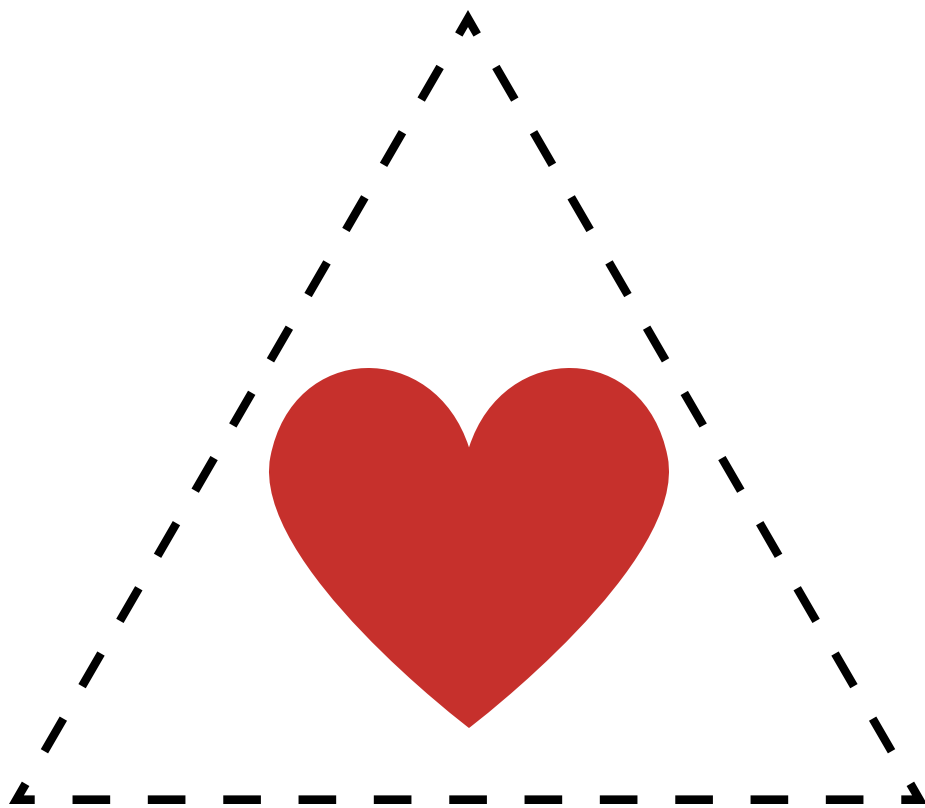
Pour cela, imprime recto-verso et découpe le gyrophare bleu ci-dessous et garde-le près de toi.

Dès que tu sentiras une grosse colère que tu ne pourras pas apaiser seul, donne-le à une personne susceptible de t'aider à te reconforter, t'écouter, te prendre dans ses bras...



Coupon alerte grosse colère





MAINTENANT, À TOI DE TESTER ET D'INVENTER DE
NOUVELLES FAÇONS D'APaiser LE FEU DE LA COLÈRE.

N'HÉSITE PAS À PARTAGER TES TROUVAILLES AUTOUR DE
TOI !

papapositive.fr