

Grosse

Moyenne

Petite

J'estime l'intensité  
de ma colère



Je saute sur place

Je roule en boule une  
feuille  
et je la lance dans une  
corbeille



Je gronde comme un  
tigre, j'envoie des coups  
de griffes en l'air

Je donne un coup de karaté  
dans l'air en soufflant fort



Je serre fort dans ma main  
une balle en mousse



Je suis en colère

Je dis ce que je  
ressens