

Quand je ressens de la COLÈRE



JE PEUX...



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 MA
COLÈRE**



CRIER



FRAPPER



RAVALER