

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

DESINER MA
COLÈRE



CRITER



FRAPPER



RAVALER