

# Quand je ressens de la COLÈRE



JE PEUX...

NON-VIOLENCE

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**



**DESINER MA  
COLÈRE**



**CRIER**



**FRAPPER**



**RAVALER**

papapositive.fr