

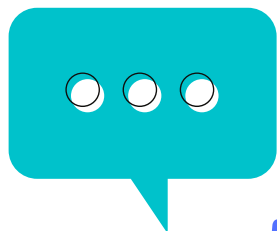


Quand tu sens la colère monter, tu peux fermer les yeux et te concentrer sur ce que tu ressens.

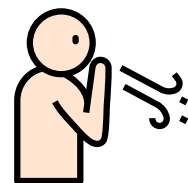
As-tu chaud ? Tes muscles sont-ils tendus ? Ta mâchoire est-elle serrée ? As-tu les pensées confuses ? Tes sourcils sont-ils froncés ?
Ton coeur bat-il plus vite ?



Tu peux aussi dire dans ta tête :
JE RESSENS DE LA COLÈRE



En respirant profondément et en posant la main sur ton ventre, tu verras que ta colère diminue car elle est écoutée.



Tu peux alors réfléchir puis parler pour demander ce dont tu as besoin et ainsi répondre à la cause de ta colère.

Car la colère est comme une cloche qui sonne quand quelque chose ne te convient pas. C'est une amie.

