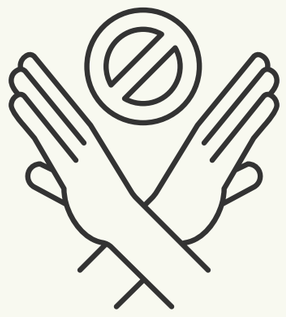
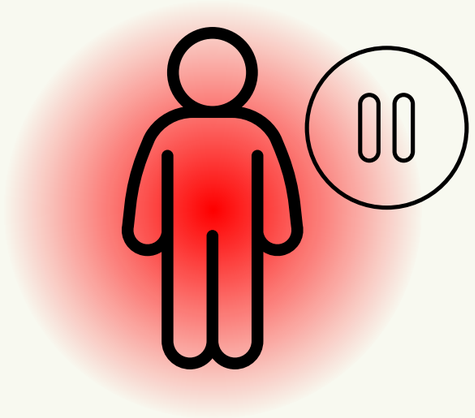
LA COLÈRE EST MON AMIE

La colère est une amie qui t'aide à faire respecter tes limites ou à réparer une injustice. Tu as le droit de ressentir de la colère ! Voyons comment canaliser son énergie.

QUE TROUVES-TU INJUSTE ?



QUELLE LIMITE N'EST PAS RESPECTÉE ?



FAIS UNE PAUSE
"BONJOUR COLÈRE"

AS-TU CHAUD ?
TES MUSCLES SONT TENDUS ?
TES SOURCILS SE FRONCENT ?
TU AS DU MAL À RÉFLÉCHIR ?
TON COEUR BAT PLUS VITE ?

DIS QUE TU RESSENS DE LA COLÈRE OU MONTRE-LE SUR UNE AFFICHE DES ÉMOTIONS

SI TU LE PEUX, DIS QUE LA SITUATION QUE TU VIS (OU QUE TU AS VÉCU) EST INJUSTE POUR TOI OU QUE TES LIMITES NE SONT PAS RESPECTÉES.

DIS SIMPLEMENT CE DONT TU AS BESOIN POUR TE SENTIR MIEUX

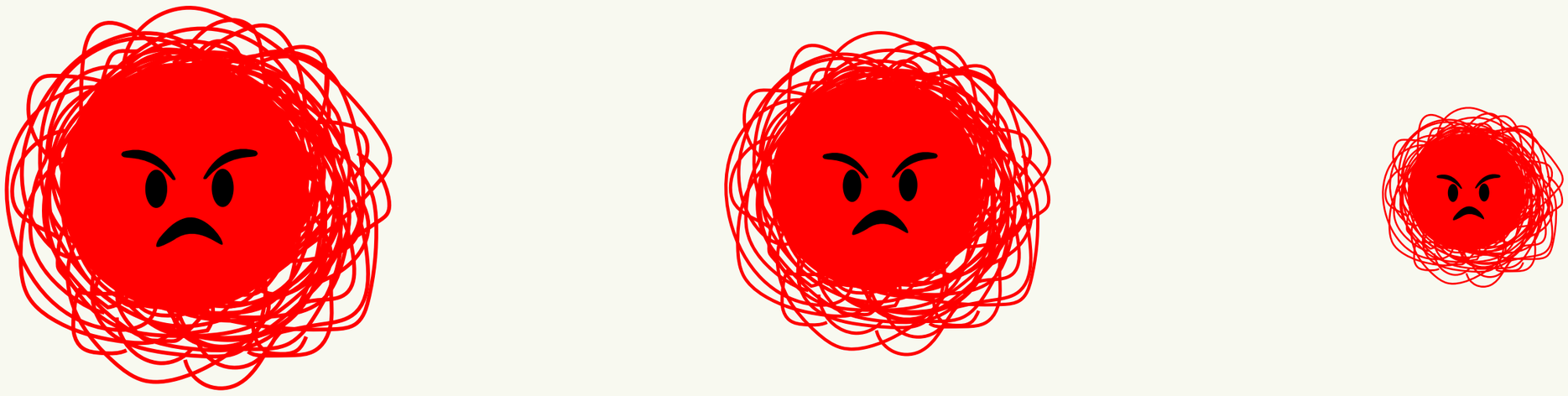
TU AS ÉCOUTÉ TA COLÈRE !

#lesfourmisempathiques

Papapositive

TRAVERSER LA COLÈRE

Quelle est l'intensité de ta colère ?

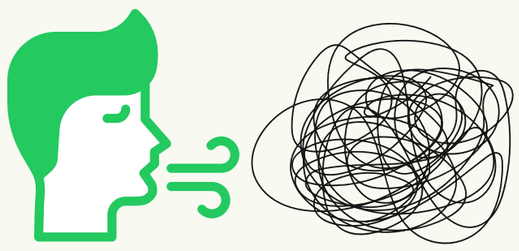


POUR TE SENTIR MIEUX TU PEUX...

POSER DES MOTS SUR TA COLÈRE

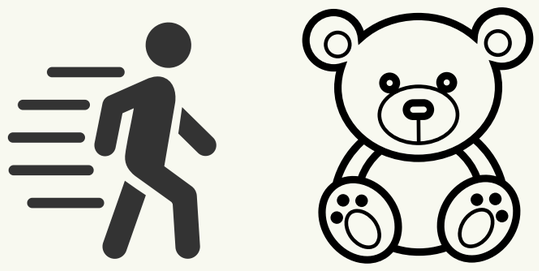
ACCUEILLIR TES RESSENTIS CORPOREL

SOUFFLER PROFONDÉMENT



GRIBOUILLER SUR UNE FEUILLE, DESSINER

T'ÉLOIGNER DE LA SOURCE DE TA COLÈRE



DEMANDER UN CÂLIN OU T'EN FAIRE UN

PLEURER

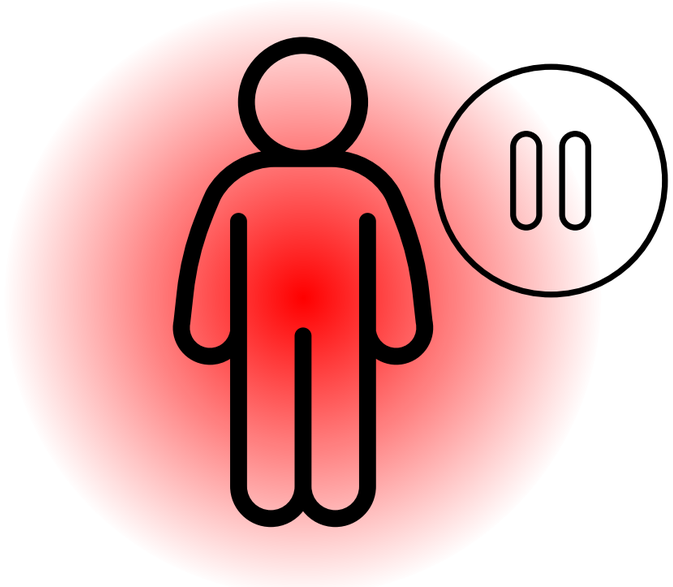
SE DÉFOULER

#lesfourmisempathiques

Papapositive

J'ÉCOUTE MA COLÈRE

La colère est une amie qui t'aide à faire respecter tes limites ou à réparer une injustice. Tu as le droit de ressentir de la colère ! Voyons comment canaliser son énergie.



FAIS UNE PAUSE
"BONJOUR COLÈRE"

AS-TU CHAUD ?
TES MUSCLES SONT TENDUS ?
TES SOURCILS SE FRONCENT ?
TU AS DU MAL À RÉFLÉCHIR ?
TON COEUR BAT PLUS VITE ?

DIS QUE TU RESSENS DE LA COLÈRE OU MONTRE-LE SUR UNE AFFICHE DES ÉMOTIONS

SI TU LE PEUX, DIS QUE LA SITUATION QUE TU VIS (OU QUE TU AS VÉCU) EST INJUSTE POUR TOI OU QUE TES LIMITES NE SONT PAS RESPECTÉES.

DIS SIMPLEMENT CE DONT TU AS BESOIN POUR TE SENTIR MIEUX

#lesfourmisempathiques

Papapositive+