

Quand je ressens de la COLÈRE



JE PEUX...

**Non
Violence**

VIOLENCE

papapositive.fr



M'ÉLOIGNER

**DIRE QUE JE
RESSENS DE LA
COLÈRE**

papapositive.fr



**RESPIRER POUR
ME CALMER**



CRIER



FRAPPER

papapositive.fr



**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**

papapositive.fr



**DESSINER MA
COLÈRE**

papapositive.fr



RAVALER la colère

papapositive.fr

papapositive.fr

QUAND JE RESSENS

Colère, énervement, stress,...

JE PEUX...



Dessiner

papapositive.fr



Presser de la pâte à
modeler

papapositive.fr



Bouger



papapositive.fr



Danser

Boire un verre
d'eau



Demander du
réconfort, de l'écoute

papapositive.fr

papapositive.fr



Souffler