

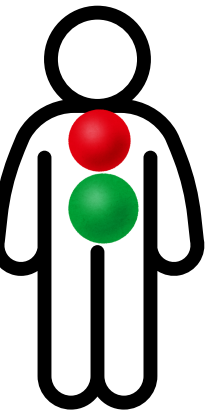
# Quand je ressens de la colère



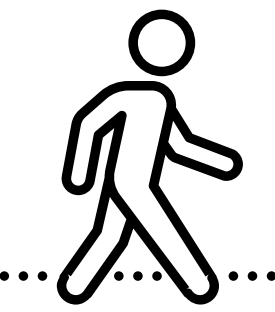
## Je peux

- J'ai le droit de ressentir de la colère.
- La colère a un message. C'est une amie
- Je suis capable de traverser la colère

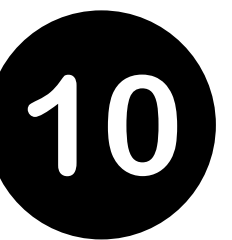
1. Faire une pause et identifier les **tensions** dans mon corps et leur **l'intensité**



2. Informer et m'éloigner pour me **recentrer/bouger** pour **libérer** les **tensions** (sauter, courir, crier dans un coussin,...)



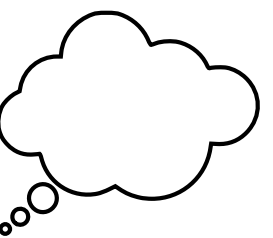
3. **Compter** de 10 à 1 dans ma tête en **respirant**



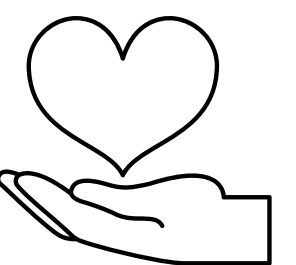
4. **Dire** ou **écrire** que je **ressens** de la colère



5. **Observer** les pensées/critiques liées à la colère (détecter l'émotion cachée)



6. **Demander** de l'aide, de **l'écoute**



7. **M'encourager** en remarquant que j'ai traversé la colère sans violence (pour moi et les autres)

