

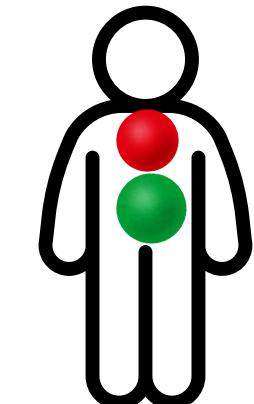
Quand je ressens de la colère



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**



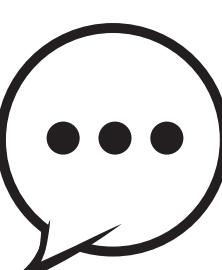
2. Informer et m'éloigner pour me **recentrer/bouger** pour **libérer** les **tensions** (sauter, courir, crier dans un coussin,...)



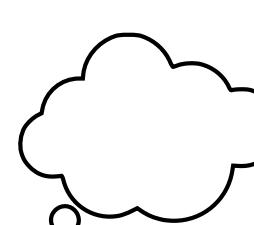
3. Compter de 10 à 1 dans ma tête en **respirant**

10

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



5. Observer les pensées/critiques liées à la colère (déetecter 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)

