



Si ta colère pouvait parler, elle dirait quoi ? Avec quelle voix ? Tu peux l'imiter ?	Comment tu appellerais une grosse colère ? Et une petite ?	Imite un de tes parents en colère. Que lui dirais-tu pour qu'il soit plus calme ?	Quand on te dit "Calme-toi", est-ce que ça t'aide à te calmer ? Que préférerais-tu entendre ?	Dessine ta colère sur une feuille. Quelle(s) couleur(s) a-tu choisi ?	Invente un signe ou un mot pour dire que ta colère est en train de monter	Peux-tu raconter une fois où tu as ressenti de la colère à l'école ou en dehors de chez toi
Raconte une fois où tu as exprimé une colère à cause d'une injustice					As-tu déjà réparé une dispute après un moment de colère ? Comment as-tu fait ?	
Quand tu es en colère, est-ce facile ou difficile de réfléchir et de parler ? Pourquoi selon toi ?	<div> <div> </div> <div>Le jeu (calme ma colère)</div> </div>				T'es-tu déjà servi de ta colère pour réussir à faire quelque chose ? Pour ouvrir une boîte peut-être ?	
Qu'est-ce qui t'énerve le plus dans la journée ?					Cite 3 façons d'apaiser ta colère	
Imite un animal en colère (fais deviner lequel)	Comment sais-tu que tu es en colère ? As-tu des sensations dans ton corps ?	DÉPART	ARRIVÉE	Invente une chanson pour exprimer ta colère	As-tu une "boîte à colère" ou un coin pour t'apaiser ? Que mettrais-tu dedans ?	

