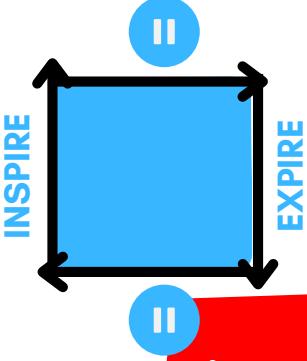
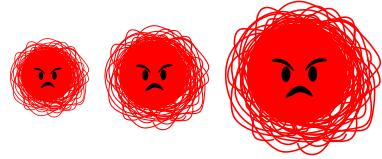


<p>Si ta colère pouvait parler, elle dirait quoi ? Avec quelle voix ? Tu peux l'imiter ?</p>	<p>Comment tu appellerais une grosse colère ? Et une petite ?</p>	<p>Imite un de tes parents en colère. Que lui dirais-tu pour qu'il soit plus calme ?</p>	<p>Quand on te dit "Calme-toi", est-ce que ça t'aide à te calmer ? Que préférerais-tu entendre ?</p>	<p>Dessine ta colère sur une feuille. Quelle(s) couleur(s) a-tu choisi ?</p>	<p>Invente un signe ou un mot pour dire que ta colère est en train de monter</p>	<p>Peux-tu raconter une fois où tu as ressenti de la colère à l'école ou en dehors de chez toi</p>
<p>Raconte une fois où tu as exprimé une colère à cause d'une injustice</p>				<p>As-tu déjà réparé une dispute après un moment de colère ? Comment as-tu fait ?</p>	<p>T'es-tu déjà servi de ta colère pour réussir à faire quelque chose ? Pour ouvrir une boîte peut-être ?</p>	<p>Cite 3 façons d'apaiser ta colère</p>
<p>Quand tu es en colère, est-ce facile ou difficile de réfléchir et de parler ? Pourquoi selon toi ?</p>		<h2>Le jeu (calme ma colère)</h2>		<p>Papapositive⁺</p>	<p>ARRIVÉE</p>	<p>Imite un animal en colère (fais deviner lequel)</p>
<p>Qu'est-ce qui t'énerve le plus dans la journée ?</p>	<p>Comment sais-tu que tu es en colère ? As-tu des sensations dans ton corps ?</p>	<p>DÉPART</p>	<p>ARRIVÉE</p>	<p>Invente une chanson pour exprimer ta colère</p>	<p>As-tu une "boîte à colère" ou un coin pour t'apaiser ? Que mettrais-tu dedans ?</p>	<p>Imite un animal en colère (fais deviner lequel)</p>

