



# La colère

---

La colère est une émotion inévitable qui se déclenche naturellement. Elle fournit une énergie qui, si elle est canalisée correctement, n'est pas nécessairement néfaste pour la personne. Nous avons tous droit à nos colères...

## Moyens et trucs pour exprimer ma colère sagement

- ♣ Dire poliment ce que je ressens et pourquoi ... N'oublie pas de le faire en « Je »
- ♣ Aller me calmer dehors ou dans ma chambre en respirant profondément
- ♣ Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance
- ♣ Faire du sport ou une activité physique pour me défouler
- ♣ Frapper un coussin ou un oreiller pour sortir la tension qui monte en moi
- ♣ Parler à mon animal de compagnie, à mon toutou ou m'enregistrer et me réécouter quand je suis plus calme
- ♣ Écrire une lettre à la personne contre qui je suis en colère et décider, quand je serai plus calme, si je l'envoie ou non
- ♣ Dessiner pour faire sortir ma colère, écouter ma musique préférée, danser...
- ♣ Utiliser le bon de colère à l'autre page...
- ♣ ...





BON DE

**COLÈRE**

en cas de

« **CRISE** »

froisser rageusement

puis jeter violemment

dans un COIN