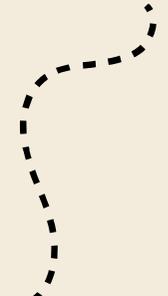
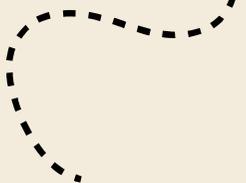
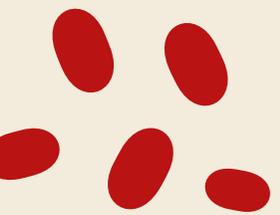
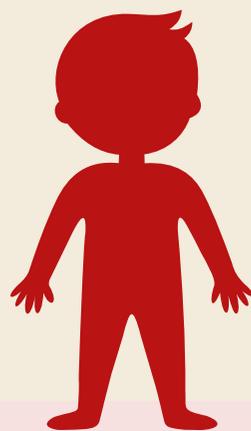


LA COLÈRE



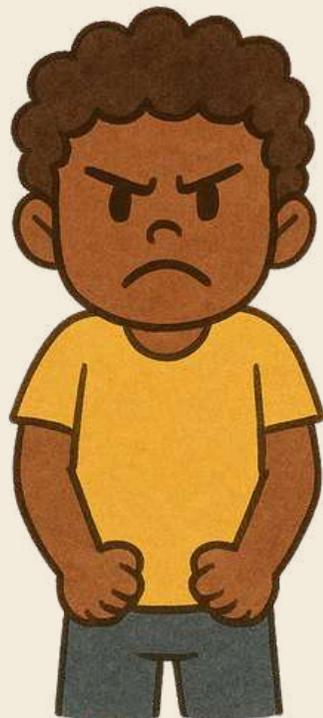


Comment se manifeste la colère
dans ton corps ?

Sourcils froncés



Poings fermés



Dents serrés



Volcan qui bouillonne,
qui explose





Quel est l'exemple de situation
qui provoque l'émotion de la
colère ?

On a détruit sa tour





Quelles sont les techniques pour réguler la colère ?

Griffonner
un papier



Revenir au calme
puis boire un
verre d'eau



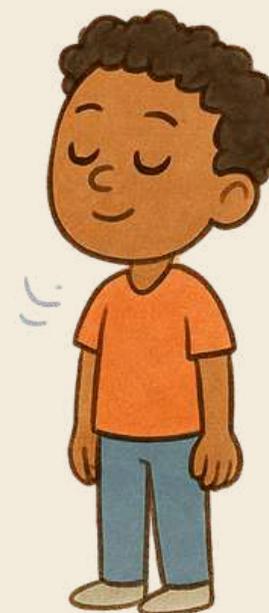
Crier comme
un ninja

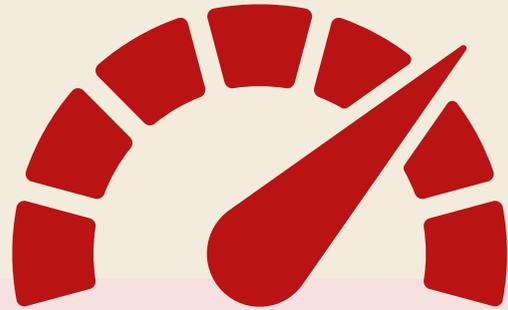


Taper des pieds



Fermer les
yeux et
respirer
profondément





Quelles sont les différentes intensités ?

Agacement



Grosse rage





Quel est le rôle de la colère ?

Tu dis tout haut que quelque chose ne va pas.
Il faut que ça change.





Quelles sont les solutions face à la colère ?



Reconnaitre, nommer et extérioriser
la colère pour te remettre de revenir
au calme