



Les émotions : La colère

La colère sert à dire que **quelque chose ne va pas**.

Quand je suis en colère, mes sourcils se froncent, mes poings et mes dents se serrent, comme un volcan qui bouillonne et peut exploser.

Il existe de petites colères (agacement) et de très grandes (rage).

Pour la calmer, je peux taper des pieds, crier, ou respirer doucement.

La colère est utile : **elle montre qu'il faut que quelque chose change**.



Les émotions : La colère

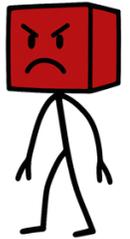
La colère sert à dire que **quelque chose ne va pas**.

Quand je suis en colère, mes sourcils se froncent, mes poings et mes dents se serrent, comme un volcan qui bouillonne et peut exploser.

Il existe de petites colères (agacement) et de très grandes (rage).

Pour la calmer, je peux taper des pieds, crier, ou respirer doucement.

La colère est utile : **elle montre qu'il faut que quelque chose change**.



Les émotions : La colère

La colère sert à dire que **quelque chose ne va pas**.

Quand je suis en colère, mes sourcils se froncent, mes poings et mes dents se serrent, comme un volcan qui bouillonne et peut exploser.

Il existe de petites colères (agacement) et de très grandes (rage).

Pour la calmer, je peux taper des pieds, crier, ou respirer doucement.

La colère est utile : **elle montre qu'il faut que quelque chose change**.



Les émotions : La colère

La colère sert à dire que **quelque chose ne va pas**.

Quand je suis en colère, mes sourcils se froncent, mes poings et mes dents se serrent, comme un volcan qui bouillonne et peut exploser.

Il existe de petites colères (agacement) et de très grandes (rage).

Pour la calmer, je peux taper des pieds, crier, ou respirer doucement.

La colère est utile : **elle montre qu'il faut que quelque chose change**.

