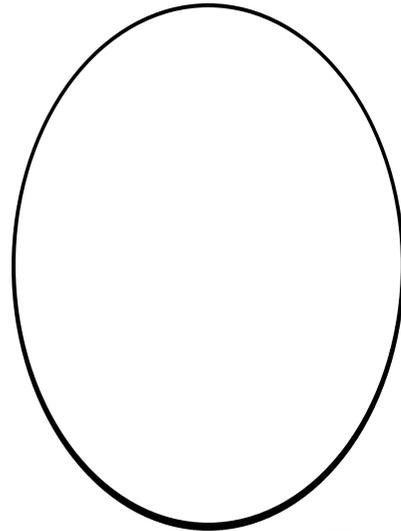




Ce qui se passe dans mon corps quand je suis en colère :

Mon visage quand je suis en colère :



Ce que je me dis à moi-même quand je suis en colère :

L'intensité de mon émotion de colère :



sérénité



irritation



furie




Les besoins sur lesquels ma colère attire mon attention :

- ▲ Besoin de _____
- ▲ Besoin de _____
- ▲ Besoin de _____

Ce que j'ai envie de faire quand je suis en colère :

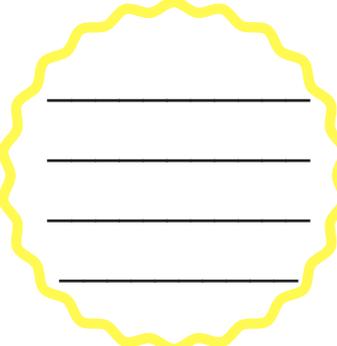
Ce qui m'aide quand je suis en colère :

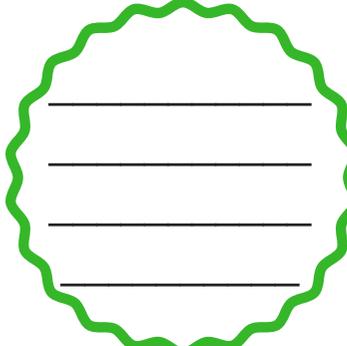
Boire un verre d'eau fraîche 

Sauter sur place 

Respirer profondément 

10 Compter jusqu'à 10





Comment je peux utiliser mon énergie de colère pour trouver des solutions:

- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____