

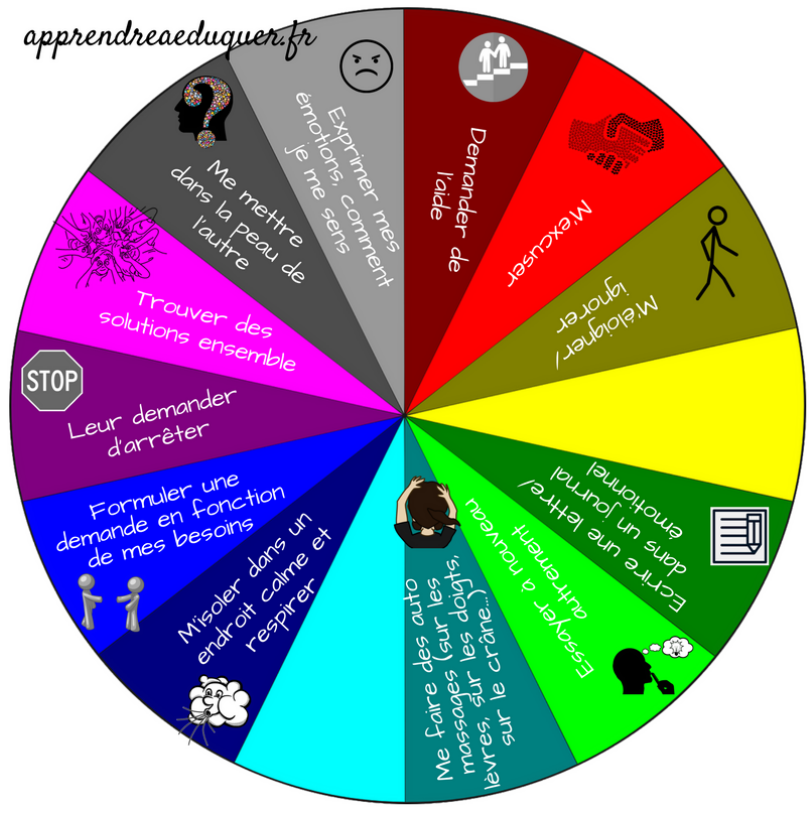
Ce qui me met le plus en colère

Quand

Quand

Quand

Ce que je peux faire pour éviter que ma colère ne dégénère en violence : je peux remplir les deux parties vides



# Ma fiche COLÈRE :




## L'apprivoiser et utiliser l'énergie de colère

Ce que je peux faire pour revenir au calme

Un lieu qui m'apaise :

Une personne qui m'apaise :

Une occupation qui m'apaise :



Je mets mes mains en forme de bol devant moi et je souffle doucement comme pour refroidir un bol de cacao chaud.



Je cite :  
 5 choses que je vois  
 4 choses que j'entends  
 3 choses que je sens  
 2 choses que je touche  
 1 goût que j'ai en bouche

Les solutions que je peux trouver à partir de ma colère

- ★ Je peux décrire le problème aux autres : en utilisant des messages en Je ("J'ai un problème...") en disant ce dont j'ai besoin ("J'aurais aimé... et maintenant, j'ai besoin de...")
- ★ Je pose des questions pour trouver des solutions : de quoi les autres ont-ils besoin ? de quoi a-t-on besoin en tant que groupe ? que pourrait-on faire ? comment faire ? qui peut le faire ?
- ★ On cherche ensemble toutes les solutions possibles : toute les idées sont les bienvenues.
- ★ On évalue les différentes options et chacun dit celles qui lui conviennent (ou pas) et pourquoi.
- ★ On choisit ensemble la meilleure solution qui convient à tout le monde.
- ★ On élabore un plan précis pour respecter la décision : Quelles étapes suivre ? Qui sera responsable de quoi ? Que faire si le plan échoue ?