

J'évalue où j'en suis dans mon émotion de colère.



en rage, en furie



exaspéré, excédé



furieux



en colère



contrarié, irrité



impatient

calme, détendu

Je vois ce que je peux faire pour descendre à la marche précédente.

Je ferme les yeux et je compte à rebours à partir de 10.

Je cite 5 choses que je vois autour de moi, 4 sons que j'entends et 3 odeurs que je sens.

Je pense à un lieu qui m'apaise.

Je mets mes mains en forme de bol devant moi et je souffle doucement dessus pour le refroidir.

Je dis ma colère avec des mots "je suis vraiment...!".

Je vais marcher.

Je bois de l'eau fraîche.