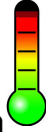


Cite le nom
de quelqu'un de
confiance à qui tu
peux parler
quand tu es en
colère.



Dis un mot que tu
peux utiliser pour
décrire ton émotion
quand tu es un petit
peu en colère, quand
tu es en colère et
quand tu es vraiment
très en colère.



Cite la chose qui
te met le plus en
colère.



Explique pourquoi
c'est important de
libérer l'énergie de
colère avant de
trouver une solution
au problème.



Décris ce qui te
signale que tu
commences à
être en colère
(ce qui se passe
dans ton corps,
ce que tu te
dis...)



Dis ce que tu peux
faire quand tu es
en colère pour
libérer ton énergie
de colère.

