

LA BOMBE DE LA COLÈRE

- Quand tu sens que ta colère risque de se transformer en violence (quand tu as envie de casser, de crier ou de frapper quelqu'un), alors tu peux penser à ta colère comme une bombe sur le point d'exploser.
- Tu peux choisir de couper le fil pour désamorcer la bombe et éviter qu'elle n'explose. Couper le fil de la bombe, c'est faire dégrossir ta colère pour éviter la violence.
- Chaque fois que tu es tellement en colère que tu as envie de hurler, de dire des mots méchants ou de taper, tu peux repenser à la bombe et choisir de la désamorcer.

