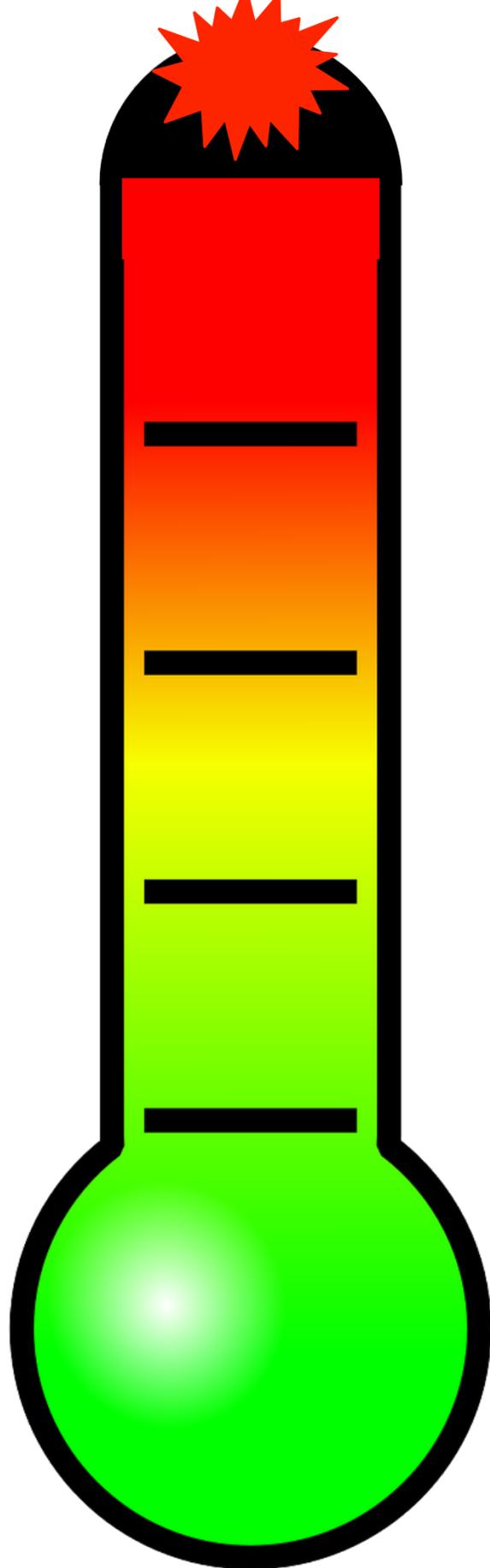


# Le thermomètre de ma colère



**Je perds le contrôle et j'explose.** →

Je suis sur le point de crier ou taper. →

Cela devient très difficile de supporter cela. Je sens que mes paroles vont dépasser mes pensées →

Ça devient difficile, je sens mon corps se tendre et chauffer. →

Cela commence à m'agacer, je sens que je peux perdre patience. →

Je ne suis pas vraiment dérangé par la situation. →

Je ne suis pas dérangé du tout par la situation. →

Two sets of horizontal lines for writing, each set corresponding to a level of anger. The top set is black, the middle set is red, the next is orange, the next is yellow-green, the next is green, and the bottom set is light green.