

Quand je suis en colère

L'intensité de mon émotion



Ma colère est
à
_____ /10.

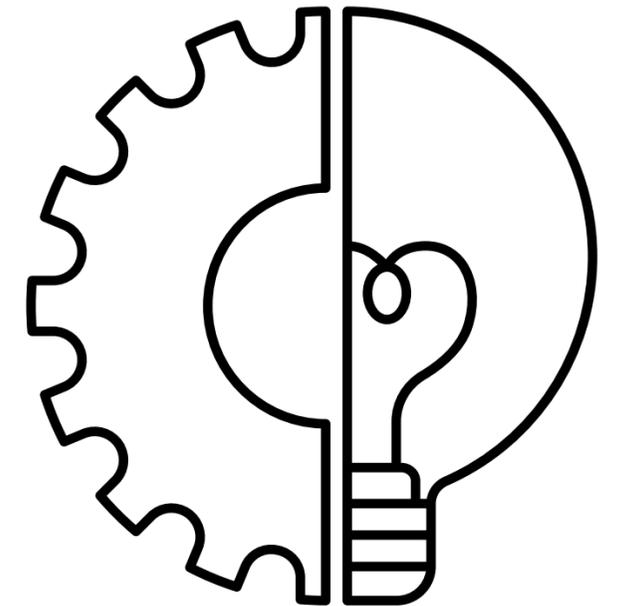
Ce que je me dis



Ce que j'ai envie de faire



Ce que je peux faire à la place



- Dire comment je me sens 
- Sauter, courir 
- Dessiner ma colère 
- Demander de l'aide ou un câlin 
- M'éloigner  
- Serrer fort une balle en mousse 
- Rugir tel un tigre et griffer en l'air 
- _____
- _____
- _____