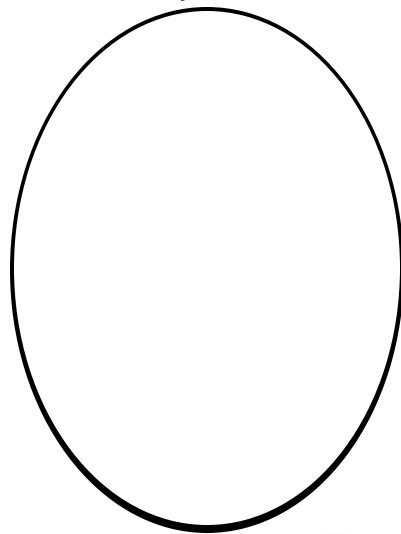


Ce qui se passe dans mon corps quand je suis en colère :

Four horizontal lines for writing.

Mon visage quand je suis en colère :



Ce que je me dis à moi-même quand je suis en colère :

Three horizontal lines for writing.

L'intensité de mon émotion de colère :



Les besoins sur lesquels ma colère attire mon attention :

- ▲ Besoin de _____
- ▲ Besoin de _____
- ▲ Besoin de _____

Ce que j'ai envie de faire quand je suis en colère :

Three horizontal lines for writing.

Ce qui m'aide quand je suis en colère :

Boire un verre d'eau fraîche 

Sauter sur place 

Respirer profondément 

10 Compter jusqu'à 10

Yellow scalloped circle with four horizontal lines for writing.

Green scalloped circle with four horizontal lines for writing.

Comment je peux utiliser mon énergie de colère pour trouver des solutions:

- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____
- ★ Je peux _____