

Quand je suis  
en colère  
je peux :



- m'isoler, m'éloigner,  
m'enfuir
- faire un câlin
- crier dehors ou dans un  
coussin
- taper dans un coussin
- respirer
- écrire ou dessiner ma  
colère sur une feuille et la  
jeter ou la déchirer
- crier ma colère aux  
toilettes et tirer la chasse  
d'eau