

**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**