

# Fiche « Quand je suis en colère, je peux ... »

## Dire comment je me sens avec des mots

Je suis trop fâchée ! Je suis très énervée !  
Je suis en colère ! Je suis en rage !!  
Il y a beaucoup d'impatience en moi ! Je suis vraiment frustré !  
J'ai envie de crier et d'exploser !



## Bouger pour décharger mon énergie

Sauter Courir Secouer mon corps  
Frapper fort dans mes mains Mettre la tête en bas  
Me rouler dans l'herbe Crier



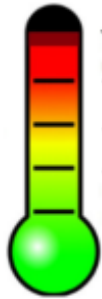
apprendreapprendreapprendre

## Respirer pour me calmer si je sens que je vais exploser

J'imagine que je tiens un bol de chocolat chaud. J'inspire puis j'expire longtemps et doucement par la bouche pour refroidir le bol de chocolat.  
Je mets les mains dans le dos puis j'inspire par le nez et j'expire par la bouche pour pousser un nuage imaginaire devant moi.



## Dire où en est ma colère



Je suis dans le noir  
Je suis dans le rouge  
Je suis dans l'orange  
Je suis dans le jaune  
Je suis dans le vert

# Quand je suis en colère, je peux



## Dessiner ma colère

Je dessine toute la colère qui est en moi, en rouge si ma colère est rouge.  
J'ai le droit de trouser la feuille en appuyant fort.  
J'ai le droit d'utiliser plusieurs feuilles.

## Demander un câlin ou un massage

Caresser quelque chose de doux / mon doudou / le chien ou le chat



Penser à quelque chose ou à quelqu'un qui m'apaise



## Utiliser mes sens pour me recentrer

Je malaxe de la pâte à modeler. / Je joue avec du sable.  
Je sens une odeur agréable.  
Je regarde une boule à neige retournée.  
J'écoute de la musique. / Je me concentre sur tous les bruits que je peux entendre autour de moi.  
Je bois un verre d'eau fraîche.



## Jeter ma colère hors de moi

Je fais une boule avec une feuille de papier en y mettant toute ma colère : "la boule de colère."  
Je lance la boule de colère aussi loin que possible en expirant lors du lancer.  
Je recommence jusqu'à ce que la colère soit partie.

