

« FEU ROUGE – COLÈRE »

Les feux rouges sont des sensations dans votre corps qui vous indiquent quand votre colère **prend trop d'ampleur**.

Vous pouvez commencer à remarquer ces feux rouges alors même que vous êtes en train de vous mettre en colère.

Lorsque vous commencez à ressentir ces feux rouges, **ralentissez** et **arrêtez-vous**.

Vous pouvez prendre en charge vos sentiments de colère avant qu'ils ne prennent de l'ampleur.

A QUOI RESSEMBLE VOTRE COLÈRE QUAND ELLE EST TRÈS IMPORTANTE ?

DESSINEZ-LA CI-DESSOUS :

« FEU ROUGE – COLÈRE »

La colère peut commencer doucement et devenir plus importante si on la laisse faire.

Lorsque vous n'êtes qu'**un peu en colère**, vous ne vous rendez peut-être pas compte que **votre colère grandit**.

Vous pouvez vous sentir un peu **différent**, mais ce n'est pas si important.

Vous pouvez généralement continuer, comme avec un feu de signalisation vert.

A QUOI RESSEMBLE VOTRE COLÈRE QUAND ELLE EST ENCORE TRÈS PETITE ?

DESSINEZ-LA CI-DESSOUS :



« FEU ROUGE – COLÈRE »

Un **signe d'arrêt** de la colère est un signal que votre corps émet lorsque votre colère est encore faible.

Lorsque vous commencez à remarquer les signes d'arrêt de votre colère, vous pouvez ralentir et **ARRÊTER** avant qu'elle ne prenne de l'ampleur.

Quels sont les signes d'arrêt de votre colère ?

Voir quelques exemples :

MA VOIX DEVIENT PLUS FORTE

JE ME SENS CHAUD(E)

JE COMMENCE À TRANSPIRER

JE VEUX JETER QUELQUE CHOSE

MON CŒUR BAT PLUS VITE

JE COMMENCE À TREMBLER

ÉCRIVEZ VOS SIGNAUX DE SIGNALISATION DE LA COLÈRE :