

Je sens la colère monter...



Je m'arrête et je prends une grande respiration

(Dès que je remarque des signes de colère!)



J'exprime ma colère d'une façon adéquate

(Sans gestes qui peuvent blesser les autres ou moi-même)



J'utilise une stratégie pour me sentir mieux

(Ex. Respirer, compter, visualiser, dessiner, écrire)



Je réfléchis à mes options ou à une solution!

