



Quand je suis en colère

Mis à jour Février 2025

Parfois, je me sens en colère.



C'est normal de se sentir en colère. Tout le monde se sent en colère parfois.

Je peux me sentir en colère quand...



Mes amis ne veulent pas jouer avec moi.



Je ne gagne pas à un jeu.



Je dois attendre mon tour.

Quand je me sens en colère, j'ai chaud.



Je respire fort et j'ai envie de crier.

J'ai peut-être envie de taper quelqu'un.



Quand je suis en colère, je peux m'aider
à me sentir mieux.



Un adulte peut m'aider à mieux me sentir.



Quand je suis en colère, je peux dire aux gens : « Je suis en colère »

Je peux faire d'autres choses pour m'aider à me calmer.



Je peux boire un verre d'eau.

Je peux prendre de grandes respirations.



Je peux écouter de
la musique.



Je peux lire un livre.



Je peux aller dans un
coin calme.

Quand je me sens calme, je peux résoudre le problème et retourner jouer!



Je ne serai pas en colère pour toujours.

