Je suis en colère

Des fois, je suis en colère.
Je ne suis pas content et j'ai envie de crier.
Crier dérange les autres.
Déranger les autres, ce n'est pas un bon comportement.
J'ai le droit d'être en colère, mais je ne dois pas déranger les autres.

Quand je suis en colère, qu'est ce que je dois faire ?

1/ Je mesure ma colère : j'entoure ce que je ressent

Je vais bien	Je suis agacé	Je suis énervé	Je suis furieux	Je suis hors de moi

2/ Plutôt que de crier, j'écris ce qui ne va pas sur ma feuille de colère. Je peux écrire tout ce que je veux car personne ne lira ma feuille de colère, c'est une feuille secrète.

3/ Je mesure encore une fois ma colère :

-Si je suis dans le vert, je chiffonne ma feuille de colère et je jette ma colère à la poubelle.

-Si je suis dans le rouge je peux continuer à écrire ce qui ne va pas où je respire fort pour faire partir ma colère

Je vais bien	Je suis agacé	Je suis énervé	Je suis furieux	Je suis hors de moi

En utilisant ma feuille de colère j'ai un bon comportement car je ne dérange personne. Je suis un grand garçon et tout le monde est fier de moi.