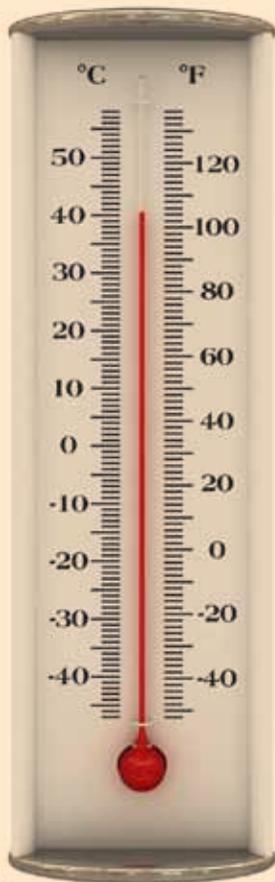


Est-ce que je suis en colère?



Est-ce que ton cœur bat rapidement?
Est-ce que tu as chaud?
Est-ce que tu serres les poings?
Est-ce que tu serres les dents?
Tu pourrais être en colère!



Bouillant

Essaie de trouver ce qui a pu te mettre en colère. Cela pourrait être une dispute avec tes parents, ton frère ou ta sœur, ou un ami ou une amie. Regarde le thermomètre. À quel point as-tu eu chaud?

Très chaud

Comment t'es-tu senti? Pouvais-tu sentir ton cœur battre rapidement ou ton corps se crispier?

Tiède

Commence à prêter attention aux signes qui indiquent que tu es en train de te mettre en colère, afin de savoir quand te calmer.

