



Moyens pour calmer sa colère

- Aller prendre une marche;
- S'isoler un moment;
- Faire du sport;
- Respirer profondément;
- Pleurer;
- Verbaliser ses émotions, le dire, en parler;
- Courir;
- Écrire ses émotions;
- Dessiner;
- Faire de la peinture;
- Chiffonner du papier;
- Lire;
- Demander de l'aide à quelqu'un;
- Se passer de l'eau froide dans le visage;
- Écouter de la musique;
- Jouer à l'ordinateur;
- Jouer au Xbox, Nintendo, Wii;
- Frapper sur un oreiller, un « punching bag »;
- Aller magasiner;
- Faire du ménage;
- Écouter un film.

