

Les indices de ma colère

L'identification des différentes sensations corporelles permettent d'anticiper la crise de colère.

J'ai une
boule dans
la gorge



Je me mords
les lèvres



Je boude



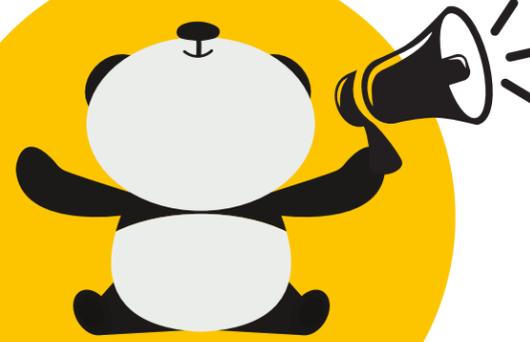
Je grogne



J'ai chaud



Je parle fort



Je crie
des insultes



Je n'entends
plus rien



Je ne vois
plus rien
autour de moi



Je refuse



Je tremble



J'ai envie
d'être violent(e)

