

Louis termine une construction de cube, mais la tour s'écroule. Ses sourcils se froncent, ses dents se serrent, ses poings se ferment... Louis est en colère ! Des hormones sont libérées dans son corps et le poussent à réagir. Il explose, comme un volcan. Comment exprimer cette émotion ? Taper des pieds, griffonner un papier et le déchirer, crier comme un ninja ? Puis revenir au calme en buvant un grand verre d'eau, en respirant profondément. Il y a plusieurs intensités à la colère, du petit agacement à la grosse rage. Mais la colère est utile pour dire tout haut que quelque chose ne va pas. Reconnaître, nommer et extérioriser sa colère permet de revenir au calme. C'est important d'y prêter attention !

Louis termine une construction de cube, mais la tour s'écroule. Ses sourcils se froncent, ses dents se serrent, ses poings se ferment... Louis est en colère ! Des hormones sont libérées dans son corps et le poussent à réagir. Il explose, comme un volcan. Comment exprimer cette émotion ? Taper des pieds, griffonner un papier et le déchirer, crier comme un ninja ? Puis revenir au calme en buvant un grand verre d'eau, en respirant profondément. Il y a plusieurs intensités à la colère, du petit agacement à la grosse rage. Mais la colère est utile pour dire tout haut que quelque chose ne va pas. Reconnaître, nommer et extérioriser sa colère permet de revenir au calme. C'est important d'y prêter attention !