

# Mon échelle de la colère

Je suis très en colère.  
Je ne contrôle plus rien.  
Je crie, je tape,  
je n'entends plus  
ce qu'on me dit.



Je suis fâché.  
Ma colère monte.



Je suis un peu irrité.  
Quelque chose m'énerve,  
me déplaît  
ou me dérange.



Je me sens bien.  
Je suis calme  
et serein.

