



FICHE OUTIL - ATELIER 3A

La colère, c'est comment ?

Complète le tableau ci-dessous, en classant les différents indices par niveau d'intensité.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...



FICHE OUTIL - ATELIER 3A

La colère, c'est comment ?

Etiquettes à découper pour les répartir et les coller dans le tableau.



Je me sens ...	Mon corps, ma voix, ma respiration ...	Je pense, je me dis ...
Je suis en rage.	Je crie. Je frappe.	« Je vais l'exploser, le frapper ! »
Je suis énervé(e).	Je râle, mon ton monte.	« J'ai raison ! »
Je suis fâché(e).	Je gonfle ma poitrine.	« Elle est méchante. Il est idiot. »
Je suis mécontent(e).	J'ai les poings serrés. Mon corps se contracte.	« C'est injuste. »
Je suis agacé(e).	Mon cœur bat fort.	« J'ai jamais ce que je veux. »
Je me sens visé(e).	Je suis rouge, j'ai chaud.	« C'est toujours moi. »
Je me sens impatient(e).	Mon regard devient fixe.	« J'ai rien fait. »