

FICHE OUTIL - ATELIER 3C

Retrouver mon calme.

Remonte l'échelle pour retrouver ton calme.



10. Même si nous ne sommes pas d'accord, c'est ok.

9. Je dis ce que je veux dire et j'écoute le point-de-vue de l'autre.

8. Je me dis «C'est juste une colère.» J'appelle SuperCortex dans ma tête.

7. Je ne parle pas tant que je suis en colère.



6. Je respire lentement avec le ventre.

5. Je plante bien mes pieds dans le sol comme un arbre.

4. Je ferme les yeux ou je fixe un point neutre.



3. Je respire fort. Mon cœur bat vite.

2. J'ai le corps tendu, crispé.

1. Je sens la colère en moi.

