



FICHE OUTIL – ATELIER 3

Le thermomètre de la colère

A l'aide de ce « thermomètre », apprends à mettre des mots sur les différents niveaux de la colère...
Si tu te sentais accusé injustement comme Rachida, où mettrais-tu ton niveau de stress ? Quels seraient tes mots ?
Par exemple : « *C'est injuste !* » ou « *Je suis furieux(se)!* », etc.

