

# Échelle de la colère

## Étapes pour gérer la **colère**

Lorsque je ressens de l'impatience, je n'attends pas d'être furieux pour agir sur ma colère:

- 1) Je m'arrête
- 2) Je respire
- 3) Je me répète les **paroles magiques**
- 4) Je me demande si c'est un petit ou un gros **problème**
- 5) Je trouve une **solution** ou je demande de l'aide pour trouver une solution

Si je suis au **vert** ou plus:  
Je me retire pour mieux faire les étapes de gestion de la colère.

Je n'aime pas ça, mais c'est comme ça!

