



Quand je me sens en colère

Parfois, je suis en colère.



**Il est normal de se sentir en colère.
Il arrive à tout le monde d'être en colère.**

Je peux me sentir en colère quand...



**Je dois attendre mon
tour.**



**Je ne gagne pas aux
jeux.**



**Mes ami·e·s ne veulent
pas jouer avec moi.**

**Quand je suis en colère,
je peux avoir chaud.**



Je respire plus vite et j'ai envie de crier.

Je pourrais avoir envie de frapper quelqu'un.



**Lorsque je suis en colère,
je peux m'aider à me sentir mieux.**



**Mes éducateur·trice·s et mes parents
peuvent m'aider à me sentir mieux.**



**Lorsque je me sens en colère, je peux
utiliser mes mots pour dire aux gens:
«Je me sens en colère».**

**Je peux faire d'autres choses pour
soulager ma colère.**

**Je peux prendre de
grandes respirations.**



Je peux boire de l'eau.



**Je peux aller dans un
endroit calme.**



**I can listen
écouter de la musique.
to music.**



Je peux lire un livre.

**Quand je me sens calme,
Je peux résoudre le problème
et retourner jouer!**



**Je ne me sentirai pas en
colère pour toujours.**

