

COLÈRE



Educ-Montessori.com

JE ME SENS

Je me sens...

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

EN COLÈRE

en colère

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

IRRITÉ(E)

irrité(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

FRUSTRÉ(E)

frustré(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

ÉNERVÉ(E)

énervé(e)

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

HORS DE MOI

hors de moi

Educ-Montessori.com

Je me sens...

colère

AGACÉ(E)

agacé(e)

Educ-Montessori.com

JE PEUX

Je peux...

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

En parler à
un adulte.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Expliquer ce
que je ressens
à un ami.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

M'éloigner
pour retrouver
mon calme.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Écraser la balle
pour relâcher
ma colère.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Respirer en
regardant le
sablier s'écouler.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Écrire ce que
je ressens.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Dessiner ce
que je
ressens.

Educ-Montessori.com

Je peux...

colère

Me blottir
contre une
peluche.