Mon thermomètre de la colère

je repère, j'agis tôt

5

J'explose

Ce que je ressens : _____ · Ce qui m'aide : _____

4

Je bous

Ce que je ressens : _____ · Ce qui m'aide : _____

3

Ça chauffe

Ce que je ressens : _____ · Ce qui m'aide : _____

2

Je suis agacé

Ce que je ressens : _____ · Ce qui m'aide : _____

1

Je suis calme

Ce que je ressens : _____ · Ce qui m'aide : _____

Le plus utile se joue aux niveaux 2 et 3 : c'est là qu'on peut encore choisir. On remplit ce thermomètre à froid, jamais pendant une crise.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Créateur LEX le Super éducateur
www.les-extras.fr