



### **COMPORTEMENTS QUI « INTENSIFIENT » LA COLÈRE**

- Porter des accusations
- Se disputer en étant en colère
- Crier et hurler
- Entretenir des sentiments d'amertume
- Préparer sa vengeance
- Pratiquer toute forme de violence



### **CHOSSES QUI « APAISENT » LA COLÈRE**

- Compter jusqu'à 10 ou plus
- Faire de l'exercice de façon non compétitive
- Méditer, prier et se relaxer
- Sortir
- Avoir des pensées positives
- Écouter de la musique apaisante
- Inspirer profondément