



Le Volcan

Matériel :

- Crayons de couleur
- Modèle « volcan »

GERER LES
EMOTIONS
EXPLOSIVES

Voici comment procéder :

1. Choisis une situation dans laquelle tu étais très en colère et essayes de te souvenir de ce que tu as fait et ressenti à ce moment-là.
Conseil: Rejoue la scène comme elle s'est déroulée pour mieux t'en souvenir.
2. Ecris ce que tu as pensé et ce que tu as ressenti pendant ta colère sur les lignes supérieures du **volcan**.
3. Essaie maintenant de te souvenir des signaux que ton corps t'a envoyé juste **avant** que tu te laisses envahir par la colère.
Exemple: sensation d'étouffement, mains moites, oreilles chaudes, voix aiguë etc.
4. Note ces signaux précurseurs sous la ligne rouge du **volcan**.
5. Réfléchis maintenant à ce que tu peux faire pour te calmer quand tu ressens les **signaux précurseurs**. Ecris tes idées sur les dernières lignes après la flèche.

Génial !

Voilà comment tu peux apprendre à gérer ta colère !

Modèle «volcan»

