

Échelle de la colère

Crise

J'ai perdu le contrôle



Agressif

Je suis sur le point de perdre le contrôle



Fâché

Quelque chose me met en colère



Contrarié

Quelque chose me déplaît



Agacé

Quelque chose me dérange



Content

Je me sens bien



Lorsque je suis en colère, je prends un moyen ou je demande de l'aide à un adulte.

