

QUAND JE SUIS EN COLERE



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

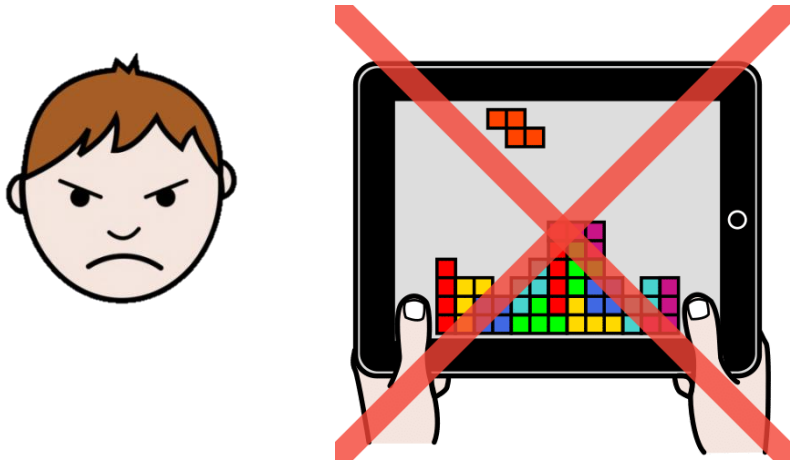
Traduit par: Paolo USAI

Pictogramas: (<https://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA)

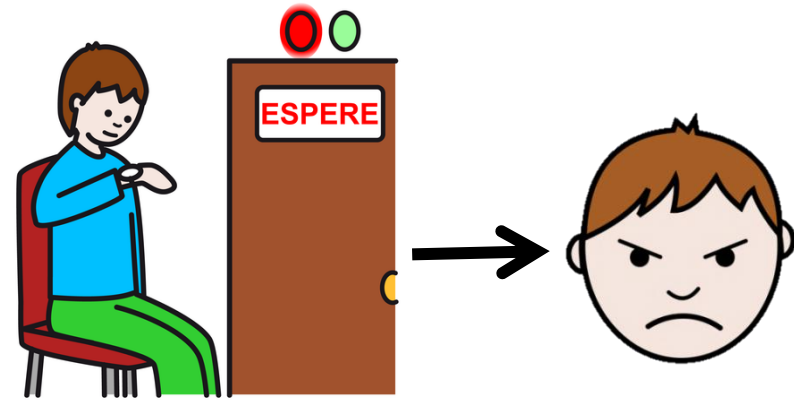
Parfois je me sens énervé et en colère.



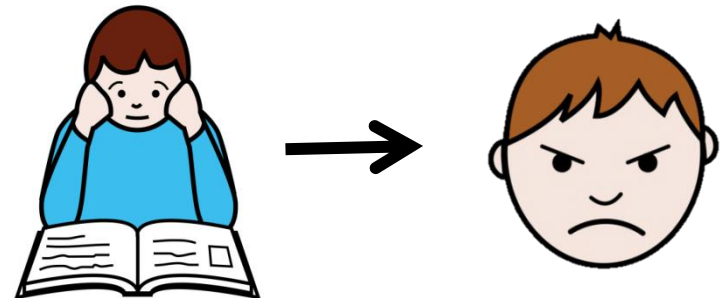
Je m'énerve quand les choses ne vont pas comme je veux ou quand je ne peux pas faire ce que je veux



Parfois, si je dois attendre, je m'énerve



Ou quand on me demande de faire quelque chose que je ne veux pas, je m'énerve.



Je veux crier, me jeter par terre et frapper.



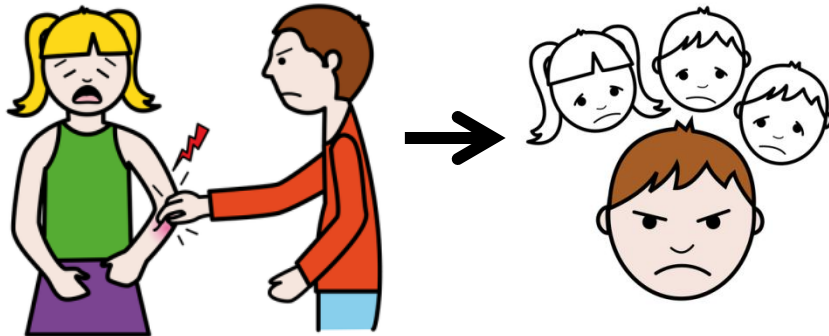
Ou même mordre, tirer les cheveux et donner des coups de pied.



Mais ce n'est pas la bonne chose à faire.



Et si je choisis de le faire, les gens autour de moi seront attristés.



Ils peuvent avoir peur de moi



Paniquer



Et pleurer aussi.



Les autres voudront rester loin de moi



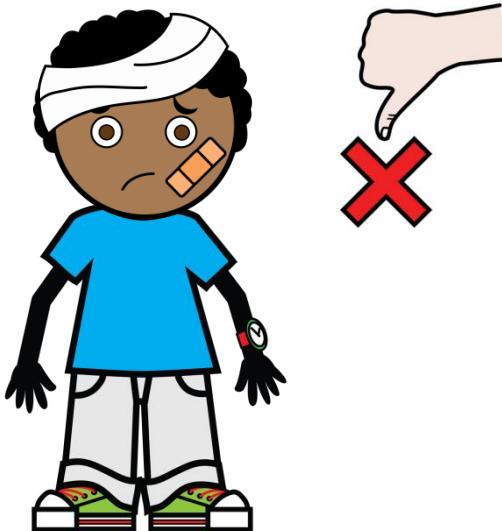
Ce n'est pas grave si je m'énerve



Mais **je ne peux pas** frapper les autres.



Frapper fait mal.



Si je m'énerve, je peux essayer de me calmer.



Je peux prendre des décisions qui m'aideront à rester plus calme et les autres seront heureux avec moi.

