

CARTE
D'IDENTITE



Nom : Peur

Adresse : Quartier cérébral

Les mots de Peur

Inquiet Craintif Terrorisé
Stressé Froussard Angoissé

Caractéristiques :

Peur tremble, crie, sursaute ou s'enfuit. Il est stressé et a les mains moites. Il doit protéger Riley. Ses craintes sont parfois justifiées et d'autres non.

Je suis comme Peur quand :

.....
.....

Comment gérer sa peur ?

Respirer. Se détendre. Se demander si c'est vraiment risqué ou dangereux. Essayer. Demander aux autres de nous encourager...

CARTE
D'IDENTITE



Nom : Colère

Adresse : Quartier cérébral

Les mots de Colère

Fâché Exaspéré Contrarié
Agressif Furieux Enervé

Caractéristiques :

Colère veut toujours que Riley soit traitée avec justice. Quand ce n'est pas le cas, il crie et fait des grosses crises qui ont souvent des conséquences négatives pour Riley.

Je suis comme Colère quand :

.....
.....

Comment gérer sa colère ?

Se mettre un peu à l'écart. Respirer. Fermer les yeux. Mettre ses poings dans les poches. Parler et exprimer ce que l'on ressent, ce qui nous agace.