

## 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.