

Mes motivations à mieux gérer ma colère

Sur la fiche ci-dessous, résumez ce qui vous motive à mieux gérer votre colère. Notez ce qui est le plus important pour vous. Il y aura probablement des moments difficiles. Cette fiche vous aidera à persévérer en vous rappelant ce qui compte vraiment pour vous dans cette démarche. Vous pourrez la conserver précieusement et la regarder aussi souvent que nécessaire. Certaines personnes aiment l'afficher à un endroit qu'ils regardent souvent (frigo, agenda, cellulaire, fond d'écran...) d'autres la gardent sur eux (porte-feuille, sac à main...). Faites ce qui vous sera le plus utile.

Mes motivations

Je veux mieux gérer ma colère parce que :