

# 3 CONSEILS POUR COMPRENDRE ET APAISER NOS COLÈRES

1

IDENTIFIER ET  
EXPRIMER SON  
BESOIN DANS  
CETTE  
SITUATION

3

CHERCHER  
DANS SON  
PASSÉ LES  
PEURS OU LES  
FRUSTRATIONS



TROUVER  
ENSEMBLE  
UNE  
SOLUTION  
QUI  
CONVIENNE A  
CHACUN



2

