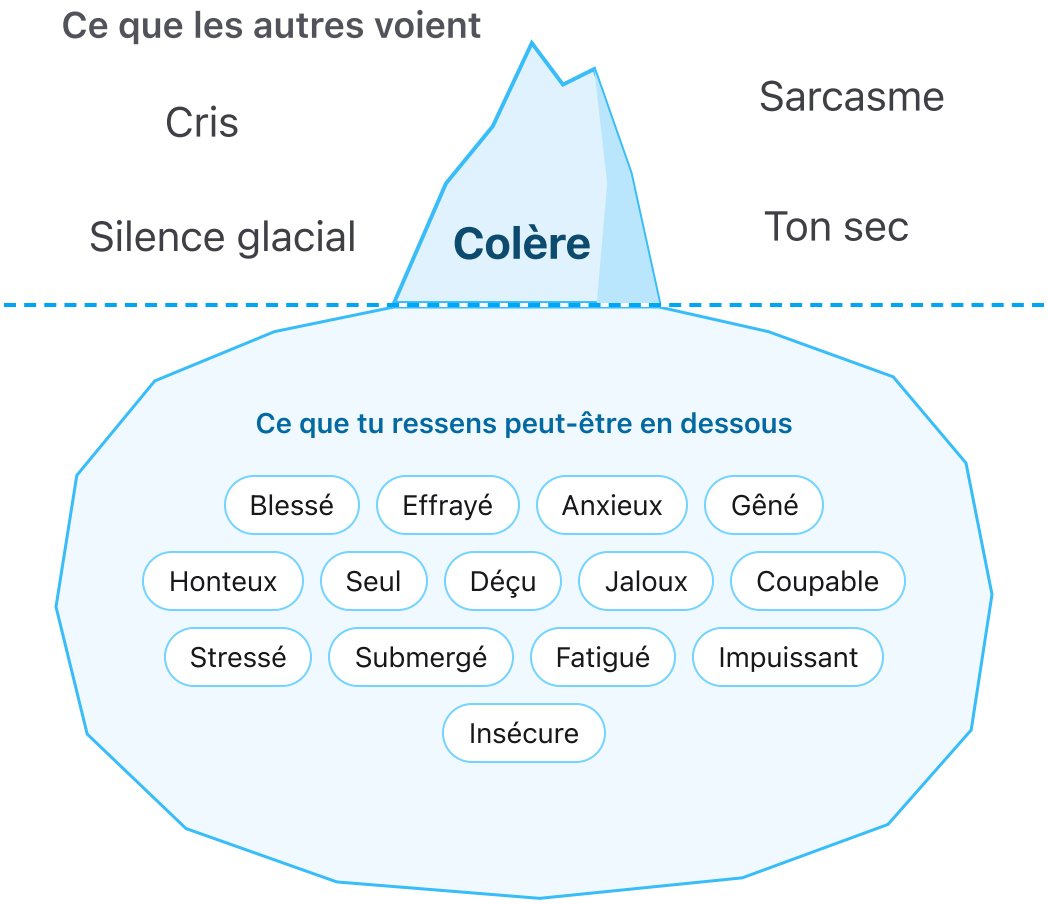
L'iceberg de la colère

La colère est la pointe que les autres voient. Entoure ce qui se cache sous la tienne aujourd'hui.



1. Qu'est-ce qui l'a déclenchée ?
2. Quelles émotions sous la ligne de flottaison correspondent le mieux ?
3. Qu'est-ce qui t'aiderait là, maintenant ?

Quand _____,

je me suis senti(e) _____, et c'est sorti sous forme de colère.

Ce qui m'aiderait, c'est _____.

Ce dont chaque émotion a besoin et un générateur de phrases : phorb.app/fr/anger-iceberg. Partage une émotion et un besoin avec ton partenaire dans l'application Phorb pour iPhone.