

5 conseils pour Réguler la colère

1. Prendre une pause et respirer profondément pour se calmer
2. Identifier les pensées négatives qui alimentent la colère et les remplacer par des pensées plus positives
3. Pratiquer une activité relaxante comme le yoga ou le dessin
4. Parler à un ami ou à un professionnel de santé mentale pour obtenir du soutien et des conseils
5. Apprendre des techniques de résolution de conflits pour mieux communiquer ses besoins et ses sentiments.

