Comptine pour quand je suis énervé :

« Quand je suis énervé, que j’ai envie de frapper, d’insulter,

Quand tu es énervé, que tu as envie de frapper, d’insulter,

STOP !

J’enlève les interprétations

Je dis ce que je vois, ce que j’entends,

Je parle de mes sentiments et de mes besoins,

Tu enlèves les interprétations,

Tu dis ce que tu vois, ce que tu entends,

Tu parles de tes sentiments et de tes besoins,

ET…..

On se serre la main

ET….

On devient copain ! »

Outil proposé par l’Université de Paix :

www.universitedepaix.org