

Le thermomètre de la colère

Le thermomètre est une aide à l'évaluation des symptômes de la colère sur une échelle de 1 à 10, où « 10 » correspond au niveau maximum de la colère (colère la plus intense déjà ressentie ou imaginée), et où « 1 » correspond à aucune colère. L'objectif est de donner des exemples précis de symptômes pour chaque niveau du thermomètre. Voici quelques exemples ci-dessous.



Le thermomètre de la colère

