

Comment exprimez-vous votre colère?

QUEL EST VOTRE STYLE OU QUELS SONT VOS STYLES DE COLÈRE ET COMMENT LE SAVEZ-VOUS?

DANS QUELLE(S) PARTIE(S) DE VOTRE CORPS RESSENTEZ-VOUS LA COLÈRE?

QUELLES SONT LES FAÇONS COMMUNES QUE VOUS AVEZ POUR EXPRIMER VOTRE COLÈRE?

QUELLES SONT LES MANIÈRES QUE LES AUTRES UTILISENT POUR EXPRIMER LEUR COLÈRE?

POURQUOI EST-CE QUE CES MANIÈRES NE FONCTIONNENT PAS?

Habiletés d'adaptation à la colère

HABILETÉ	DESCRIPTION	QUAND METTRE EN PRATIQUE
COMPTER À RECOLONS	Compter à reculons silencieusement de dix à zéro. Vous pouvez faire cela en parlant tout bas ou dans votre tête. Cela vous donne le temps de penser à la situation, de penser à ce que vous allez faire, et cela aide aussi à vous calmer.	Mettez cette habileté en pratique au moment où vous remarquez que vous commencez à vous mettre en colère.
PHRASES DÉBUTANT PAR « SI »	Pendant que vous décidez quoi faire, posez-vous des questions comme : « Si je fais cela (____) c'est cela (____) qui va arriver. » Ce genre de phrases vous aide à faire des meilleurs choix en vous aidant à comprendre les conséquences de vos actions.	Mettez cette habileté en pratique lorsque vous êtes en train de décider ce que vous allez faire à propos de la situation.
MONOLOGUE INTÉRIEUR	Dépendant de la situation, vous pouvez vous dire à vous-mêmes des choses comme, « Calme-toi », « Ralentis », « Prends-ça doucement », « Prends des grandes respirations », ou « Ignore-ça ». Trouvez une phrase dont vous pouvez vous rappeler facilement en guise de signe pouvant servir à vous relaxer. Le but est de vous aider à vous calmer.	Mettez cette habileté en pratique pour vous calmer lorsque vous réalisez que vous êtes en colère.
ÉVALUATION ET CONSÉQUENCES	Décidez ce que vous désirez retirer de la situation et la meilleure façon de l'obtenir. L'objectif est de vous aider à obtenir ce que vous voulez de la situation sans subir les conséquences négatives entraînées par des réponses inappropriées.	Mettez cette habileté en pratique en vue de décider ce que vous désirez accomplir dans la situation et quelle est la meilleure façon de procéder.