

Gérer sa colère

Ce que je fais

Quand je suis OK et l'autre OK, j'utilise des stratégies de communication.

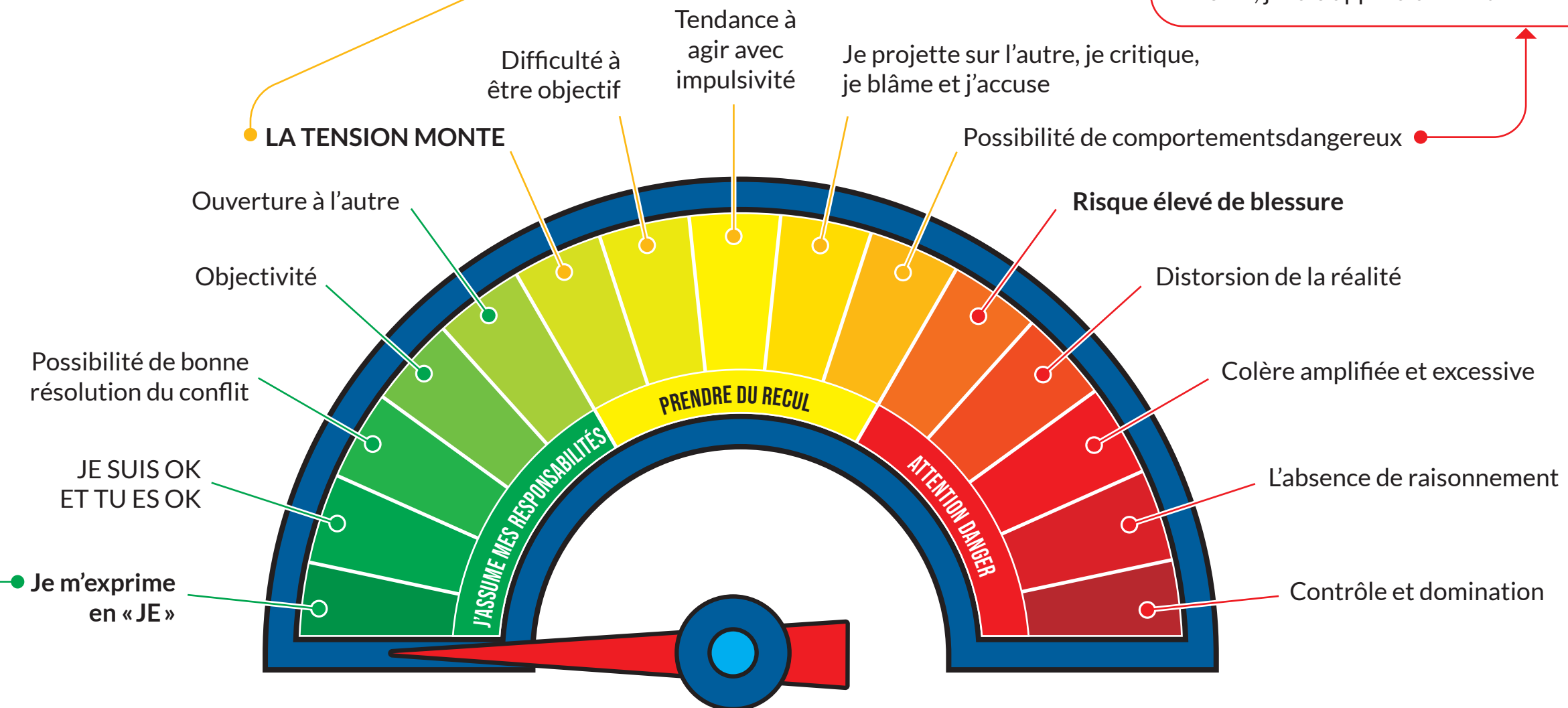
- > Souplesse
- > Négociation
- > Compromis
- > Je valorise

Ce qu'il faut faire !

J'utilise des stratégies pour me calmer. Je nomme mes émotions et mes besoins. J'écoute !

Ce qu'il faut faire !

Je dis NON à la violence. J'évite de prendre des décisions. Je me retire et reporte le dialogue. J'utilise des techniques pour retrouver mon calme. Au besoin, je fais appel à un centre de crise.



Que se passe-t-il dans mon corps ?

J'identifie les signes de tension :

- > Je commence à bouillir.
- > Le ton de voix
- > L'accélération des battements de cœur
- > Tremblements

OUTIL SUGGÉRÉ

J'imagine un thermomètre, sur une échelle de 0 à 10. Disons que le degré 10 représente la plus grande frustration de ma vie et que 0 représente l'état de bien-être le plus puissant que j'ai ressenti dans ma vie.

- > À quel degré se situe, pour moi, la zone dangereuse ?
- > À quel degré dois-je me retirer pour prendre le temps de me calmer ?