

Je comprends ma colère et je la travaille

C'est quoi la colère ?

La colère est une émotion et comme toutes les émotions, elle est une réaction à un évènement, un stimuli. Un stimuli c'est ce qui vient de l'extérieur et qui stimule, provoque une réaction. Comme quand tu respires de la poussière et que tu éternues ☹️

Que peux-tu ressentir ?

Tu te sens blessé
Tu ressens une injustice
Tu ne te sens pas entendu
Tu ne te sens pas compris
Tu te sens trahi
Tu te sens triste
Tu te sens frustré car tu n'obtiens pas ce que tu veux

Donne un exemple pour chaque ressenti ci-dessus

Lorsqu'on sent la colère monte en soi cela fait comme une grosse boule d'énergie qui traverse tout notre corps. Cela démarre dans le ventre, si tu ne t'y prends pas à temps pour désamorcer la bombe, la boule d'énergie grossit de plus en plus et puis cela explose et se diffuse dans les mains, les pieds, la voix. Cela donne envie de frapper, de partir, de crier, de se jeter par terre, de claquer des portes.

La colère donne un signal à ton corps qu'il s'est passé quelque chose et que tu as besoin de quelque chose pour te calmer.

Regarde le tableau ci-dessous et met en fluo les différents besoins que tu as déjà ressentis :

RESPECT	CONFIANCE	CONTACT
ECOUTE	HARMONIE	RESPECT
PARDON	DETENTE	ESTIME
CALIN	RIRE	INTEGRITE
RECONNAISSANCE	APPARTENANCE	PATIENCE
ATTENTION	REALISATION	AMOUR
REPOS	HARMONIE	SECURITE
NON JUGEMENT	CALME	SOLIDARITE
GRATITUDE	PARTAGE	COMPREHENSION
MOUVEMENT	EMPATHIE	SOUTIEN

SOLUTION

Comment désamorcer la colère ?

Tu peux en parler, écrire tes sentiments, écrire ce qu'il s'est passé, dessiner, frapper ou crier dans un coussin, courir pour décharger l'énergie, sauter sur place, t'éloigner de la source de ta colère, ...



IMPORTANT

Il y a
toujours une
solution !

**Tu n'es pas
seul (e)**



Qu'est ce qui te met en colère le plus souvent

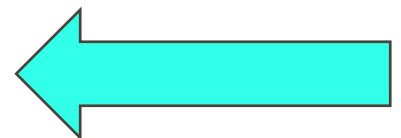
Travailler sa colère

- Qu'est ce qui se passe ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- De quoi j'ai besoin ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir bien ?
- Lister les choses positives de sa vie
- Je suis bienveillant avec moi-même et les autres
- Je pardonne et ne reste pas dans la colère car c'est mauvais pour ma santé mentale et physique

LA COLERE



LA BIENVEILLANCE



Je tiens un cahier des petits bonheurs



Chaque soir j'y écris où je dessine

- 3 choses qui m'ont rendu heureux dans la journée
- Les sentiments négatifs de la journée si il y en a
- Ce que j'ai fait pour me sentir mieux