

J'apprends à dompter ma colère

La colère est une émotion négative qui nous pousse parfois à agir de façon négative. Toutefois, lorsqu'on apprend à la gérer et à en faire notre allié, la colère nous apprend à mieux nous connaître, à mettre nos limites avec les autres et à nous respecter. Voici les étapes pour apprendre à dompter la colère.



Stop! Je prends une distance

Je m'assois, je change de pièce, je m'éloigne...

Je défoule l'énergie négative qui bouillonne en moi

Je tente de comprendre ce que me dit ma colère

Je cherche une solution

Je prépare un message-je, je cherche de l'aide ou des outils, je lâche prise...

Je passe à l'action

J'exprime des attentes, j'applique ma solution ou je passe à autre chose.



Pour aller plus loin et en savoir plus sur...

L'étape 2, consulte l'affiche **Stratégies pour défouler mon énergie négative**

L'étape 3, consulte l'affiche **Que me dit ma colère?**

L'étape 4, consulte les affiches suivantes: **Je compose un message d'affirmation de soi** et **À la recherche de solution.**