



# Grille d'aide à la gestion de la colère

Une vidéo ludique qui explique bien la colère : <https://www.youtube.com/watch?v=82YjKelbCgg>

<p>Listez tous les événements depuis votre jeunesse qui ont ou auraient pu générer de la colère chez vous (si vous aviez tendance à réprimer cette émotion) OU qui aurait été</p>	<p>Lesquels de vos valeurs, besoins et/ou règles personnelles n'ont pas été respectées pour générer de la colère ? (Une règle personnelle est un principe, une habitude, une façon</p>	<p>Il y a 4 façons de gérer la colère. Comment l'avez-vous gérée ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Niée</li> <li>2) Refoulée</li> <li>3) Exagérée</li> <li>4) Utilisé le message et passé(e) à l'action</li> </ol>	<p>Si vous avez vécu de la colère ou qu'il aurait été justifié d'en ressentir, évaluez quel a été ou aurait pu être son intensité sur /10 ? 10 étant d'une intensité extrême et 1 de très faible intensité</p>	<p>Quelles ont été la ou les pensées qui ont généré la gestion ou la non gestion de la colère ?</p>	<p>Quelle pensée de remplacement vous aiderait aujourd'hui (ou vous aurait aidé par le passé) à vous autoriser à vivre et gérer la colère ?</p>	<p>Puisque les émotions demandent que l'on passe à l'action pour les vivre et les gérer pour ensuite s'en libérer, que pouvez-vous faire aujourd'hui pour faire sortir cette colère qui n'a pas été exprimée par le passé ? Ou comment auriez-vous pu</p>
---	--	--	--	---	---	---



<p>justifié d'en ressentir. (Juste quelques mots pour vous rappeler de l'événement)</p>	<p>de vivre ou de voir les choses qui vous est personnelle)</p>	<p>Quel impact cette façon de gérer la colère (réponse à la question plus haut) a eu sur vous ? Comment vous êtes-vous senti(e) ?</p>				<p>faire mieux si elle n'avait pas été bien gérée ? Ex. : Écrire, crier (seule), respirer, parler, aller courir, frapper un coussin, visualiser mieux gérer l'événement, EFT, etc</p>
<p>Ex : Mon conjoint m'a trompée</p>	<p>Valeurs : fidélité, respect, confiance  Besoin : sécurité émotionnelle</p>	<p>Exagéré : J'ai piqué des crises de jalousie, je lui ai crié après, je suis allée voir l'autre femme à son travail pour l'insulter, etc...</p>	<p>8/10</p>	<p>Il est un trou de c...il mérite que j'explose devant lui...</p>	<p>J'ai le droit d'être en colère contre lui, il n'a pas respecté les règles et mes valeurs, mais je vais prendre</p>	<p>EFT, Visualiser, écrire mes pensées pour m'en libérer, lui écrire une lettre, aller courir quand je sens que la tension et la</p>



	Règle de vie : En couple, on reste fidèle				du recul avant de réagir plus sainement. (Après réflexion, je le quitte, car finalement, il n'est pas ce que je recherche)	colère montent, etc...






mélanie bédard

coaching