

# Gérer ma colère

Carte mémo pour les moments où je m'énerve



## 1. J'apaise



Je fais redescendre la colère

- je respire profondément et je compte mentalement de 1 à 10
- je bois un verre d'eau
- je me défoule : je sors marcher, je serre fort les poings et relâche
- j'évacue : je crie, je pleure, j'écris ce que je ressens, je le dis à haute voix...
- je pense à une personne réconfortante ou je prends conscience de la personne en face de moi (à quel point je tiens à elle et de quelle manière)
- je serre fort un coussin

## 2. J'observe



Ma tête et mon cœur

- « je suis stupide, mauvais·e »
- « je n'arrive pas à me faire comprendre »
- « je me sens blessé·e, attaqué·e, vexé·e »
- « je me sens intrusé·e, non respecté·e, ignoré·e »
- « j'ai peur d'être abandonné·e, intrusé·e »

Mon corps

- « ça chauffe, palpite et se tend »
- « j'ai envie d'attaquer l'autre ou moi-même verbalement ou physiquement (frapper, crier, insulter) »

## 3. J'identifie



Mon déclencheur intérieur

- un schéma, un souvenir douloureux réactivé

- la peur qu'un besoin fondamental ne soit de nouveau plus comblé ou attaqué

(me sentir bien physiquement, me sentir en sécurité/accepté·e, respecté, me sentir en lien avec d'autres et reconnu·e, entendu·e, estimé·e, me sentir utile...)

Mes solutions

- si je peux agir : je fais de la résolution de problème (je liste toutes les solutions / alternatives possible) et planifie un plan d'action, j'utilise des techniques de communication non violente
- si je ne peux pas agir : je prends des moyens constructifs pour apaiser mes émotions (lecture, marche, méditation, écriture, film, musique, appel d'un·e ami·e...)