

Que ce 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 coeur.
Tremblements

Gérer sa colère



- Perte de contrôle de soi et la Prise de contrôle de l'autre
- L'absence de raisonnement
- Colère amplifiée et excessive
- Distorsion de la réalité
- Très élevé la dangerosité du geste
- Possibilité de comportements dangereux
- Je projette sur l'autre, je critique, je blâme et j'accuse
- Tendance à agir avec impulsivité
- Difficulté a être objectif
- LA TENSION MONTE
- Ouverture à l'autre
- Objectivité
- Possibilité de bonne résolution de conflit
- JE SUIS OK ET TU ES OK
- Je m'exprime en "JE"

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 et j'utilise par la suite les stratégies du jaune.
Je prends connaissance des ressources d'aides disponible.

Ce qu'il faut faire !

J'utilise des stratégies pour me calmer.
Je nomme ma crainte de perdre mon contrôle.
Je nomme mon émotion.
Je reconnais mes torts.
J'utilise le message « JE ».
Je remets la discussion au besoin.

Ce que je fais

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

- Souplesse
- Compromis
- Négociation
- Je valorise