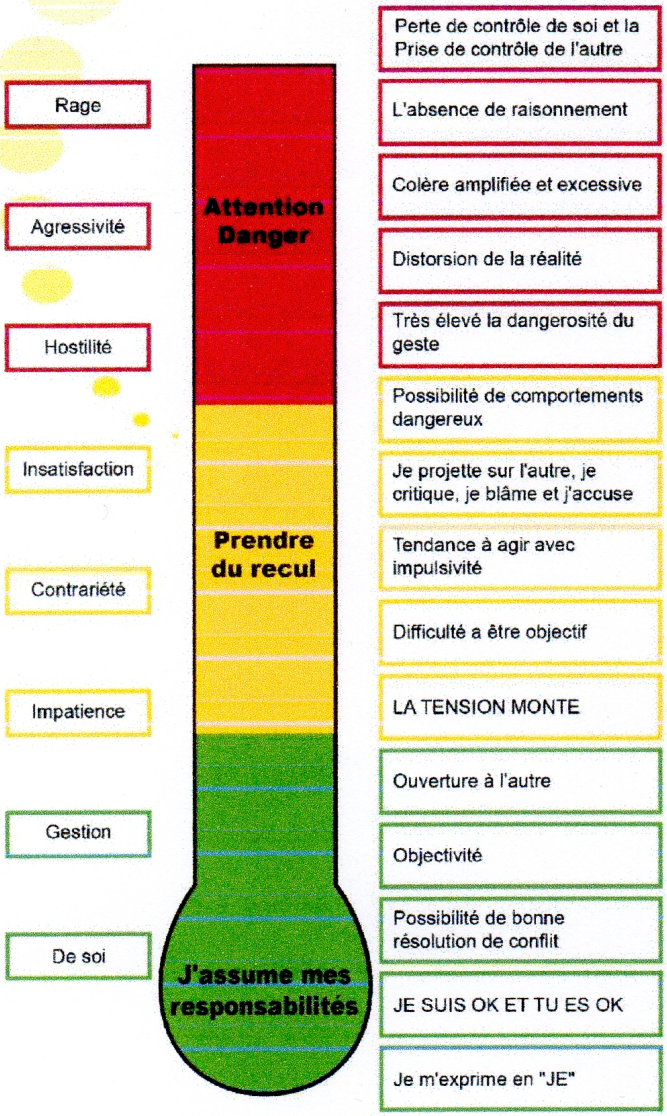
Gérer sa colère

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



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 tords.
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