

Déclencheurs:

- Ce que les autres font qui déclenche la colère
- Ce que vous vous dites & comment vous interprétez ce qui se passe

Indices:

- Bouffée de chaleur
- Cœur qui s'accélère
- Nœud dans l'estomac / gorge
- Dents qui grincent
- Paumes transpirantes
- Muscles tendus / points serres
- Respiration accélérée...

Réducteurs:

- Respirer calmement
- Compter jusqu'à 10 & à l'envers
- Sortir de la pièce
- Utiliser son imagination
- Distraction
- Relaxation musculaire progressive
- Se parler à soi-même

Pensées qui font du bien:

- Calmantes: "Reste cool" – "la colère va vite passer si tu restes calme"
- Pragmatique: "Comment je peux résoudre ce problème autrement?"
- Questionnement: "Pourquoi suis-je en colère? Qu'y a-t-il derrière?"
- Evitement: "Je peux ne pas répondre – Je peux sortir de la pièce"
- Projection: "Que va-t-il se passer si ma colère sort?"
- Récompense: "Super, je ne crie pas, je reste calme"