

Fiche exercice

LA COLÈRE



Émotion	Corps	Je pense différemment	J'agis différemment	Imagerie
<p>Quelle émotion je ressens ?</p> <p>A quoi je pense ?</p>	<p>Qu'est-ce que je constate dans mon corps ?</p>	<p></p> <p>Je respire, je souffle.</p> <p>Quels sont les déclencheurs ?</p> <p>Comment je pourrais voir les choses différemment ?</p> <p>Qu'est-ce que je dirais-je à quelqu'un d'autre dans la même situation ?</p> <p>Est-ce que ma réaction est en proportion avec l'ampleur de l'évènement ?</p> <p>Je prends du recul !</p>	<p>Quelle est l'action la plus efficace ?</p> <p>Qu'est-ce qui sera le mieux pour moi, pour les autres et pour cette situation ?</p> <p>Est-ce en accord avec mes principes et mes valeurs ?</p>	<p>Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle ?</p> <p>Quelle forme aurait-elle ?</p> <p>Quelle est sa taille ?</p> <p>Quelle est sa consistance ?</p> <p>Si je me sentais mieux, quelle serait sa couleur ?</p> <p>Et sa forme ?</p> <p>Sa taille ?</p> <p>Sa consistance ?</p> <p>Je note cette sensation maintenant.</p>

Fiche exercice

LA COLÈRE

<p>Exemple Colère Ce n'est pas juste. Les autres sont mauvais. Je ne le supporterai pas.</p>	<p>Réponse Adrénaline – le système d'alarme de l'organisme activé pour lutter ou fuir. Action d'urgence : attaquer</p>	<p>Je sens que je suis traité injustement, mais peut-être qu'ils ne voulaient pas le dire de cette façon. Ai-je mal compris les choses ?</p>	<p>Je respire, je souffle. Respirez, soufflez. Je vais m'éloigner ou m'approcher doucement. Quand je me sentirai plus calme, non agressive mais affirmée.</p>	<p>Je visualise que je suis en train de faire face à cette situation d'une manière calme et non agressive mais affirmée en respectant les droits et les opinions de toutes les personnes impliquées. Je visualise du bleu pour du calme, du vert pour de l'équilibre. J'inspire du vert/ bleu et j'expire du rouge.</p>
<p>Je m'entraîne</p>				