



# COMMENT TEMPÉRER UNE COLÈRE FORTE (ADULTE)?



## Tester les pensées qui sous-tendent l'interprétation

Quelles sont les valeurs bafouées et qui sont précieuses à mes yeux ?  
Qu'est-ce que j'attendais de cette personne ? Qu'est-ce que son comportement provoque en moi, en termes de pensées et d'images mentales ? Qu'aurais-je aimé de différent ?



## Recadrer les intentions prêtées aux autres

Plus nous croyons que l'autre a fait exprès de nous blesser, plus nous sommes en colère.

## Anticiper les événements susceptibles de provoquer de la colère et s'y préparer en amont



Elaborer un plan sur la schéma "Si..., alors je décide de ..."



## Reconnaître les signes annonciateurs de la colère

Sensations corporelles comme des tensions musculaires ou l'accélération du rythme cardiaque,  
Pensées du type "Il exagère, il m'agace", "Elle le fait exprès, elle sait pourtant que je déteste ça !"

## Faire des pauses

S'éloigner physiquement  
Passer la main à l'autre parent si possible (ou autre tierce personne)  
S'entendre sur un mot ou un geste qui signifie une sorte de suspension de séance.

