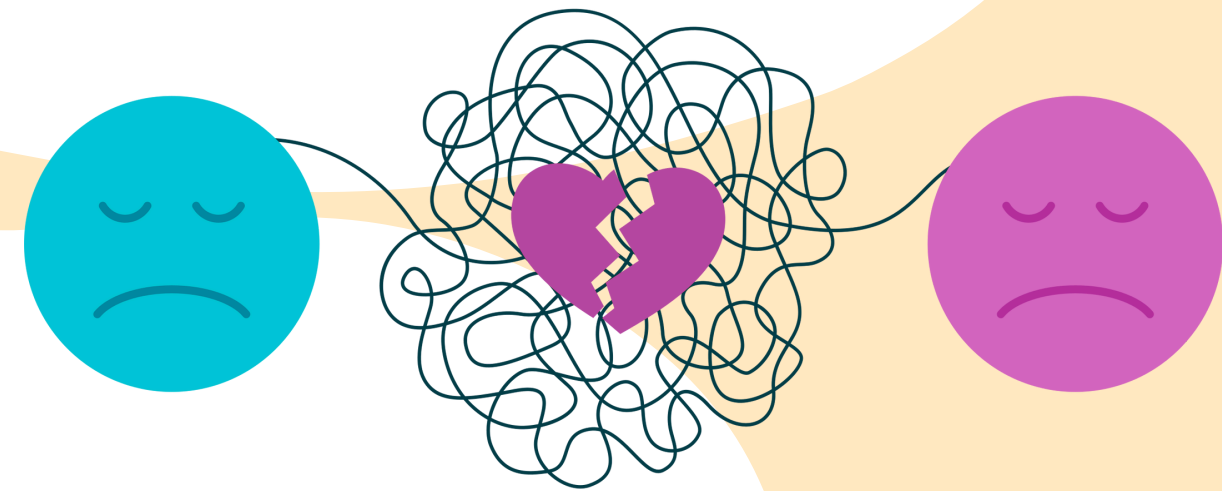


# COMMENT ÉVITER DE DIRE DES CHOSES SOUS LE COUP DE LA COLÈRE QU'ON POURRAIT REGRETTER ?

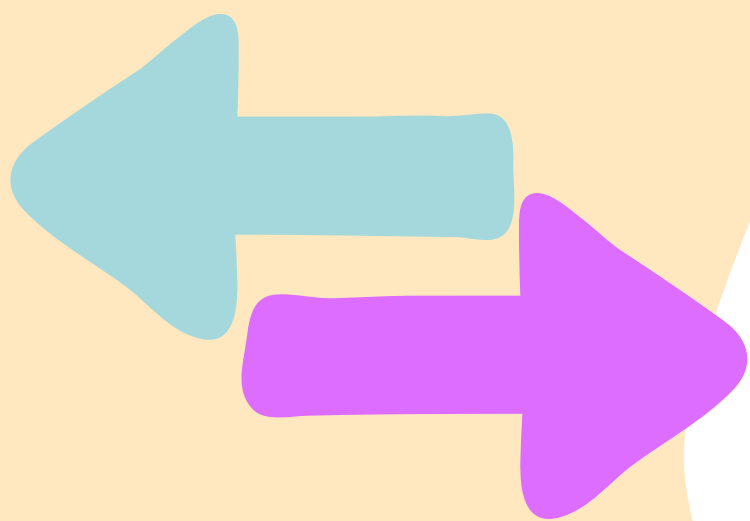
## IDENTIFIER LES PENSÉES RIGIDES

- Des pensées comme *“Je n'en peux plus”, “Elle n'écoute jamais rien”, “C'est toujours comme ça avec eux”, “C'est reparti, il me refait sa crise”* ou encore *“Il est inhumain/ elle est incapable de me comprendre”* alimentent le discours intérieur violent car elles enferment (toujours/ jamais/ encore) ou étiquettent (il est/ elle est).
- Ces pensées parlent de l'autre plutôt que de soi-même.



## S'ACCORDER DE L'AUTO EMPATHE

- Reasonner en termes d'émotions personnelles, authentiques
- *“Elle n'écoute jamais rien”* devient *“Je suis triste, en colère et tellement déçu parce que ce dont j'ai le plus besoin est d'écoute et de compréhension. J'aimerais tant pouvoir compter sur ma compagne pour me soutenir et je n'arrive plus à trouver de sens dans notre relation quand elle ne m'écoute pas.”*



## METTRE EN PERSPECTIVE

- Faire l'effort de se donner à soi-même les preuves de la fausseté de ces pensées afin de ménager la possibilité d'un changement et d'une issue positive.
- *“Même si je trouve sa réaction inhumaine et insensée, il m'a déjà prouvé qu'il sait être attentionné.”*

## DÉCODER LES PAROLES DE L'AUTRE

- Quand une personne parle avec vigueur, le sujet a de l'importance pour elle. Des propos même négatifs et/ou violents sont une affirmation implicite de l'importance que la personne accorde au problème et une tentative d'entrer en communication pour trouver une solution qui amène plus de joie.
- *“Mais laisse moi parler !”* -> répondre *“D'accord, je vois que c'est important pour toi, je t'écoute”*

