

THERMOMÈTRE DE LA COLÈRE

Rage

Agressivité

Hostilité

Insatisfaction

Contrariété

Impatience

Gestion de
soi

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 torts.
- 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

Équipe psychosociale CLG, juin 2020

Source: APAF, association des parents d'ados du FJORD