

EXERCICE 15.3 : Comprendre la colère, la culpabilité et la honte

Remémorez-vous un épisode récent où vous avez ressenti de la colère avec plus ou moins d'intensité. Décrivez la situation dans la colonne 1 du tableau partiel d'autoévaluation des pensées de la page ci-contre. Dans la colonne 2, désignez votre émotion en un seul mot (par exemple « colère » ou « irritation ») et évaluez son intensité sur une échelle de 0 à 100, où 100 correspond à de la rage ou à la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie, 50 à un niveau moyen de colère et 10 à une irritation modérée. Au moment où vous étiez le plus en colère, qu'avez-vous pensé ? Notez ces pensées (sous forme de mots, d'images, de souvenirs) dans la colonne 3. Si vous avez du mal à déterminer les pensées que vous aviez dans cette situation, reportez-vous aux outils présentés au chapitre 7.

Refaites ensuite cet exercice pour deux autres situations récentes dans lesquelles vous avez ressenti de la colère. Quand vous l'aurez fait plusieurs fois, passez aux deux prochaines sections de ce chapitre, qui vous permettront de mieux comprendre ce qu'est la colère et vous apprendront à la gérer et à l'exprimer de façon constructive.

1. SITUATION Qui? Quoi? Quand? Où?	2. ÉMOTIONS a. Qu'avez-vous ressenti ? b. Évaluez l'intensité de chaque émotion sur une échelle de 0 à 100 %	3. PENSÉES ET/OU IMAGES AUTOMATIQUES a. Qu'est-ce qui a traversé votre esprit juste avant que vous ne commenciez à ressentir cette émotion : d'autres pensées ? D'autres images ? b. Encerclez ou surlignez la pensée dominante.