EXERCICE 15.5 : Évaluez l'efficacité des stratégies de gestion de la colère

Essayez-vous aux techniques de gestion de la colère présentées page 300, et déterminez celles qui marchent le mieux pour vous. Pour ce faire, évaluez sur une échelle de 0 à 100 l'intensité de votre colère avant, puis après chaque essai, à l'aide de la feuille d'exercice ci-dessous. Une fois que vous aurez identifié la ou les méthode(s) qui vous convien(nen)t le mieux, pratiquez-les régulièrement. Plus vous les pratiquerez en amont, plus vous pourrez les mettre en œuvre efficacement au moment où vous en aurez besoin dans une situation concrète.

- **Dans la colonne de gauche, inscrivez les différentes techniques de gestion de la colère — « Je teste les pensées qui sous-tendent ma colère », « Je me prépare à l'aide de l'imagerie mentale », « Je reconnais les signes avant-coureurs de ma colère », « Je fais des pauses », « Je m'affirme » et « Je pardonne ». Avant et après chaque mise en pratique d'une de ces techniques, évaluez votre niveau de colère sur une échelle de 0 à 100, 0 signifiant « aucune colère » et 100 la plus forte colère que vous ayez jamais ressentie. Pratiquez plusieurs fois chacune des méthodes qui vous intéressent. Sous le tableau, notez quelques remarques sur ce que vous avez appris.**

TECHNIQUE DE GESTION DE LA COLÈRE CHOISIE	AVANT DE COMMENCER, j'évalue mon niveau de colère sur une échelle de 0 à 100	APRÈS LA SÉANCE, j'évalue mon niveau de colère sur une échelle de 0 à 100

- **Qu'est-ce que ces exercices m'ont appris ?** (Chaque séance a-t-elle accru ma capacité à gérer ma colère ? Quelles sont les méthodes qui me conviennent le mieux ?) : .....

.....

.....

.....

© Le Grand Livre des TCC (Éd. Souccar)