

Je suis en haut quand :

- Je sens de la haine/rage
- Je parle de l'autre
- Je change de sujet
- Je minimise, banalise
- Je justifie mes actes

L'ICEBERG de la COLERE

Colère + Impulsivité + Accumulation
= RISQUES de VIOLENCES

COLÈRE

D'autres émotions se cachent sous la colère

Comment te sens-tu ?



Si je ne suis pas confortable avec la peine, l'impuissance, la honte... j'aurai tendance à les transformer en colère et ensuite à évacuer tout cela à l'extérieur de moi par la violence.

Je peux sortir du bloc de glace si j'apprends à accueillir et supporter toutes les motions ; si j'apprends à décoder les sensations physiques en lien avec ces émotions.

JE RESPIRE – J'ECOUTE – J'OBSERVE – J'ACCEPTE – JE CHOISIS

Praxis
A.S.B.L.

Largement inspiré d'un document créé pour A.C.C.R.O.C., 8 avril 2020.

Site Web : www.accroc.qc.ca