



# DOMINOS Gestion de la colère et des conflits

Mon journal d'activités

Par Anne-Julie Gagnon et Stéphanie Roy



## Table des matières

<b>Le Journal de ma colère</b> .....	3	<b>Thème 5 • Voir les choses autrement</b> .....	35
<b>Fiche d'objectifs personnels</b> .....	4	Que vois-je?.....	36
<b>Signature des parents</b> .....	5	Les perceptions.....	37
<b>Autoévaluation de ma colère</b> .....	7	Le jeu des dés .....	38
<b>Suivi de l'intervenant</b> .....	8	Le cerveau n'intègre pas les «ne.pas» .....	39
<b>Thème 1 • Principes à retenir</b> .....	9	<b>Thème 6 • Surmonter mes conflits</b> .....	40
Principes de base vers une meilleure gestion des émotions.....	10	Ma façon d'agir avec les autres.....	41-42
La VIOLENCE, ça prend plusieurs formes!	10	Évaluer l'importance du conflit.....	43
Et ça fait toujours mal!.....	11	Bien gérer un conflit.....	44
Je me mets en colère quand : .....	12	<b>Thème 7 • M'exprimer sans attaquer!</b> .....	45
Signes que je suis en colère.....	13	Exprimer ce que je ressens!.....	46
Quand je suis en colère.....	14	M'affirmer sans attaquer les autres!.....	47
La violence peut aussi avoir des conséquences légales.....	15	Ton corps parle plus que toi!.....	48
<b>Thème 2 • Attention bouton « Colère » activé</b> .....	16	Utiliser le message «JE».....	49
Ce qui est important pour moi?.....	17	Un autre ennemi.....	50
Attention! Mes boutons « Colère » .....	18	<b>Thème 8 • Tourné vers le futur</b> .....	51
Le Colèromètre.....	19-20	Parce que les explosions de colère ont des conséquences.....	52
<b>Thème 3 • Garder la maîtrise de moi-même</b> .....	21	Mesures en faveur d'un changement.....	53
Laisser la pression retomber.....	22-23	Petits trucs pour de meilleures relations.....	54
L'impulsivité, c'est quoi?.....	24	Mon autobiographie en 5 [courts] chapitres .....	55
Gérer l'impulsivité.....	25	Trucs pour favoriser la bonne humeur.....	56
Pour ne pas exploser.....	26		
Lâcher prise!.....	27		
Je dois me rappeler! .....	28		
Je m'engage à gérer ma colère.....	29		
<b>Thème 4 • La colère comme bouclier</b> .....	30		
C'est quoi une émotion?.....	31		
La colère : une émotion bouclier.....	32		
Derrière le bouclier.....	33		
Ça m'est utile de réagir avec colère.....	34		

**NOTE :** Ce document est une annexe au document « Guide de l'intervenant ».

# Thème 1

## Principes à retenir

«Toujours une tension à couper au couteau.  
Tellement en colère, contre toi ou la vie ou contre l'univers...  
La parole coup d'poing T'[as] la rage de vivre, [...] que le combat se livre...»  
— Jonathan Painchaud, *Edge* (2013)

## Principes de base vers une meilleure gestion des émotions

- La colère est une **émotion**; la violence est une **réaction**.
- Les « **autres** » peuvent être des **déclencheurs** de colère, mais ne sont pas responsables de mes comportements et de mes réactions.
- Je suis **responsable** de ma **propre colère**, pas de celle des autres.
- **J'ai le pouvoir** de contrôler mes émotions et de **choisir** mes actions.

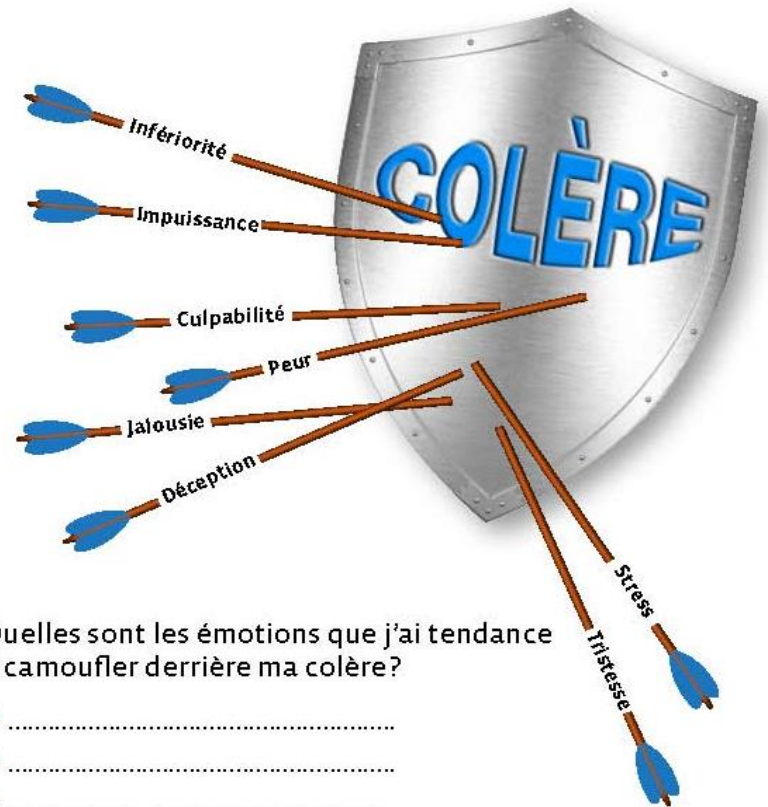




# Thème 4

## La colère comme bouclier

### La colère : une émotion bouclier



Quelles sont les émotions que j'ai tendance à camoufler derrière ma colère?

- .....
- .....
- .....