



SE RAPPELER

- Bien que la colère puisse être l'émotion que nous percevons, il pourrait y avoir toute une gamme d'émotions sous-jacentes, y compris l'anxiété, la peur, la honte, la tristesse, la frustration, la blessure, la jalousie, l'embarras, l'inquiétude, la déception, la culpabilité. Explorer l'émotion sous-jacente avec eux peut être une étape importante vers la résolution.
- Les jeunes anxieux peuvent répondre au sentiment de perte de contrôle ou d'être poussés avec une réaction de "combat" qui ressemble beaucoup à un problème de gestion de la colère. Si vous soupçonnez cela, parlez-en avec l'adolescent à ce sujet. Il y a un grand soulagement pour un adolescent anxieux lorsqu'il commence à comprendre ce qui se passe.
- Gérer la colère est une compétence qui peut s'apprendre. La pratique des compétences les améliore jusqu'à ce que de nouveaux comportements commencent à devenir des habitudes.
- Dieu comprend. La colère est une émotion normale et saine qu'il a créée... même Jésus a ressenti de la colère ! Cependant, c'est lorsque notre colère est incontrôlée et cause des dommages à nos relations et aux autres que nous devons inviter notre Créateur à nous aider à bien gérer notre colère.



RECONNAÎTRE

- La colère est une réponse humaine normale, mais elle devient un problème lorsqu'un adolescent a du mal à la contrôler, ce qui le pousse à dire ou à faire des choses dont il se repent par la suite.
- La colère problématique se manifeste de différentes manières. Voici quelques signes à surveiller :
 - ▶ Réponses explosives à des situations qui semblent disproportionnées par rapport à l'événement.
 - ▶ Un répertoire émotionnel limité avec une faible régulation émotionnelle.
 - ▶ Des hypothèses négatives sur le comportement ou les pensées des autres à leur égard.
 - ▶ Périodes de rage ou de silence et de retrait en réponse à la déception. Généralisations excessives (utilisation fréquente de "toujours" ou "jamais").
 - ▶ Jouer de manière obsessionnelle à des jeux vidéo violents, visionner de films violents ou consulter de sites Web qui promeuvent ou glorifient la violence.
- Si la colère devient un problème, l'adolescent peut ressentir certaines choses:
 - ▶ Irritabilité chronique et frustration.
 - ▶ Sentiment d'être contraint ; un profond sentiment d'injustice dans la vie.
 - ▶ Irritabilité, frustration, stress, sentiment d'être dépassé.
 - ▶ Insomnie, affaiblissement du système immunitaire/maladies fréquentes.
 - ▶ Dépression et l'envie de s'automutiler (la colère retournée contre soi-même).



RÉPONDRE

- **Apprenez-leur à s'éloigner.** Invitez l'adolescent à découvrir la liberté de s'éloigner d'une situation qui devient trop tendue. Proposez de vous éloigner avec eux pour qu'ils ne le voient pas comme une punition pour leurs émotions, mais comme un choix qu'ils peuvent faire pour en prendre le contrôle.
- **Encouragez la réflexion.** Une grande partie de la capacité à résoudre des émotions réside dans la reconnaissance de ce qui se passe. Lorsque leur émotion s'est apaisée, guidez-les pour réfléchir à ce qui les rend vraiment en colère dans une situation particulière. Encouragez-les à dire : "Je suis en colère parce que..." plutôt que "Je suis en colère."
- **Explorez des possibilités alternatives.** Souvent, la colère découle de notre interprétation des événements ou de nos croyances sur la façon dont les choses devraient être. Lorsque la colère s'est dissipée, invitez-les à partager leur interprétation de la situation qui les a déclenchés. Ensuite, faites des remue-méninges sur d'autres interprétations possibles de ce qui s'est passé. Parlez du fait que les choses peuvent paraître et se ressentir différemment en fonction de la signification que nous leur attribuons.

- **Encouragez l'utilisation d'un nouveau langage.** Assumer ses émotions et leur impact signifie changer notre langage. Invitez-les à envisager de changer leurs mots pour dire : "J'ai choisi de m'énerver quand..." plutôt que "Il m'a mis en colère quand...". Nous avons le choix de déterminer qui détient le pouvoir, et le langage fait partie de cette équation.
- **Proposez un nouveau rôle.** Aidez-les à trouver de nouvelles façons d'interpréter le monde autour d'eux où ils ne sont pas dans le rôle de la victime. Répondre plutôt que réagir est un choix qui peut apporter une grande satisfaction et un sentiment de pouvoir personnel.
- **Enseignez des compétences de gestion.** La respiration profonde, l'exercice, la relaxation musculaire et la distraction peuvent ralentir la réponse réactive et laisser place à la régulation émotionnelle. Aidez-les à créer des compétences de gestion, afin de surpasser les anciennes habitudes.



COLÈRE



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>

