

# Journal pour gérer ma colère

---

Des activités pour **modifier** les  
**comportements colériques**  
et **déplacés**

RAYCHELLE CASSADA LOHMANN, MS

*La Boîte à Livres*  
Éditions

2348 Chemin Lucerne, bur. 234  
Ville Mont-Royal (Qc), H3R 2J8  
[www.laboitealivres.com](http://www.laboitealivres.com)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Lohmann, Raychelle Cassada  
Journal pour gérer ma colère

(Zéro Zizanie)

Adaptation de : The Anger Workbook for Teens

ISBN : 978-2-923817-07-1

1. Colère - Ouvrages pour la jeunesse. 2. Maîtrise de soi - Ouvrages pour la jeunesse. 3. Colère chez l'adolescent. I. Titre.

BF575.A5L6314 2011 j152.4'7  
C2010-942600-2

© 2009 by Raychelle Cassada Longmann  
New Harbinger Publications  
5674 Shattuck Avenue  
Oakland, CA 94609

Titre : Journal pour gérer ma colère  
Collection : Zéro Zizanie  
Couverture et mise en page : Luc André Bélanger  
et Amy Shoup  
Adaptation : Véronique Théron  
Révision : Zoë Letendre  
Crédit photographique : Milosz Anio

© 2011, La Boîte à Livres inc.  
www.laboitealivres.com

Dépôt légal 2011  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives du Canada

Imprimé au Canada

#### Note de l'éditrice

Ce livre a pour but de fournir une information précise et fondée concernant le sujet dont il traite. L'éditrice ne prétend pas fournir des services professionnels, qu'ils soient d'ordre psychologique, financier, juridique ou autre. Si le lecteur a besoin d'aide ou de conseils, il devra recourir aux services d'un professionnel compétent.



La Loi sur le droit d'auteur interdit la reproduction d'œuvres sans l'autorisation des titulaires des droits. Or, la photocopie non autorisée – le photocopillage – a pris une ampleur telle que l'édition d'œuvres nouvelles est mise en péril. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditrice.

Imprimé sur du papier Silva Enviro 100% postconsommation  
traité sans chlore, accrédité Éco-Logo et fait à partir de biogaz.



# Table des matières

Introduction	1
Activité 1: Le profil de votre colère	3
Activité 2: Faire un plan de match	7
Activité 3: Fixer des objectifs et créer des plans d'action	12
Activité 4: S'offrir une récompense	16
Activité 5: Tenir un journal de la colère	19
Activité 6: Reconnaître les éléments déclencheurs de votre colère	23
Activité 7: Comprendre les schémas familiaux	26
Activité 8: Comment réagit votre corps à la colère?	29
Activité 9: Se disputer ou s'enfuir?	32
Activité 10: Masquer ses émotions	36
Activité 11: Les médias et la colère	39
Activité 12: Utiliser la colère à des fins positives	42
Activité 13: Se calmer	46
Activité 14: Écrire	49
Activité 15: Rire de la colère	52
Activité 16: Visualiser un endroit de repos	55
Activité 17: Relâcher sa colère symboliquement	58
Activité 18: Techniques de relaxation	62
Activité 19: Gérer sa colère de façon constructive	65
Activité 20: Contrat de gestion de la colère	70
Activité 21: Assumer ses gestes	73

## \* Table des matières

Activité 22:	<b>Garder le sens des proportions</b>	76
Activité 23:	<b>Vérifier les faits</b>	80
Activité 24:	<b>Phases de la colère</b>	84
Activité 25:	<b>Perception</b>	88
Activité 26:	<b>Soupeser les options</b>	91
Activité 27:	<b>Les rudiments de la colère</b>	95
Activité 28:	<b>Surmonter un conflit</b>	99
Activité 29:	<b>Messages à la première personne</b>	103
Activité 30:	<b>Une bonne écoute</b>	106
Activité 31:	<b>Féliciter les autres</b>	109
Activité 32:	<b>Langage corporel</b>	112
Activité 33:	<b>Communiquer clairement</b>	115
Activité 34:	<b>S'affirmer</b>	119
Activité 35:	<b>Mesures en faveur d'un changement</b>	122
Activité 36:	<b>Voyez les progrès accomplis!</b>	126
Activité 37:	<b>Certificat de gestion de la colère</b>	129





# introduction

Cher lecteur,

Votre colère vous attire-t-elle souvent des ennuis? Après avoir réagi à certaines situations, regrettez-vous votre comportement? Votre colère vous cause-t-elle des problèmes avec d'autres personnes? Êtes-vous las(se) de vous laisser dominer par la colère? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, le Journal pour gérer ma colère est pour vous.

Il importe de comprendre, d'abord et avant tout, que la colère est une émotion humaine naturelle, que les gens gèrent néanmoins différemment. Certains retiennent leur colère et la laissent croître, d'autres profèrent des insultes, recourent aux coups ou explosent tout simplement. Quelle que soit la façon dont vous la gérez, vous lisez ce livre parce que vous, ou quelqu'un qui s'intéresse à vous, croyez que vous avez un problème avec la colère.

Vous n'êtes pas le seul. La colère affecte des millions d'adolescents, qui se sentent souvent abandonnés et déprimés. Ils risquent de sentir que leurs relations sont moins importantes ou bien qu'ils s'en fichent éperdument.

Les activités proposées dans le présent manuel vous aideront à remarquer ce qui vous fait enrager, à gérer des situations frustrantes sans vous mettre en colère et à communiquer efficacement vos sentiments. Avant tout, ces activités peuvent vous apprendre à changer aujourd'hui votre façon de réagir à la colère. Changer n'est pas facile, mais vous y arriverez en adoptant un bon état d'esprit et en acquérant différentes capacités. Alors, commençons !

Raychelle Cassada Lohmann





## Ce qu'il faut savoir

Si l'expérience de la colère diffère d'une personne à l'autre, il importe de reconnaître votre profil personnel de façon à être en mesure d'apprendre à la surmonter avant qu'elle ne vous domine. En l'analysant, vous serez mieux en mesure de comprendre l'effet que votre colère a sur votre comportement.

*Ce jour-là, tout allait mal pour Nicolas. Monsieur Hamrouni, son professeur, avait remarqué que quelque chose semblait l'énerver. « Oh non, pensa M. Hamrouni, Nicolas est encore de mauvaise humeur. Il est si intelligent et si talentueux, mais sa colère lui nuit vraiment. Il va avoir des ennuis s'il ne change pas d'attitude. »*

*Après le cours, M. Hamrouni a appelé Nicolas et lui a dit : « Tu prends tout trop au sérieux, Nicolas. Ta colère commence à entraver ton travail scolaire, et tu m'inquiètes vraiment. Tu as été suspendu à trois reprises cette année et tu te retrouves sans cesse dans le bureau du directeur. Laisse-moi t'aider. Qu'en dis-tu? »*

*Nicolas savait que M. Hamrouni avait raison. Il a donc hoché la tête et soupiré : « Bon, d'accord... »*

*« Formidable, dit M. Hamrouni. Nous allons commencer par étudier sérieusement ta colère. Une fois qu'on aura compris les effets qu'elle a sur toi, nous pourrons commencer à élaborer un plan pour t'aider à la maîtriser. »*

## Ce qu'il faut faire

Cette activité vous aidera à mesurer l'étendue du problème que représente votre colère et à commencer à comprendre les effets qu'elle a sur votre vie.

Lisez chaque énoncé et cochez « Oui » ou « Non ».

- |   |                          |     |                          |     |
|---|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Les gens me parlent souvent de ma colère.   | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| Ma colère m'attire des ennuis.  | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| J'ai déjà été tellement en colère que je ne me rappelai plus ce que j'avais fait. | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| D'autres membres de ma famille ont aussi des problèmes de colère.                 | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| J'ai frappé ou blessé quelqu'un lorsque j'étais en colère.                        | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| J'ai souvent l'impression d'être la victime.                                      | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |
| J'ai souvent l'impression que personne ne me comprend.                            | <input type="checkbox"/> | Oui | <input type="checkbox"/> | Non |

Pour chacun de ces énoncés, entourez le chiffre qui vous décrit le mieux.

J'ai du mal à maîtriser ma colère.

- |                      |              |        |          |                      |
|----------------------|--------------|--------|----------|----------------------|
| 1                    | 2            | 3      | 4        | 5                    |
| Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre | D'accord | Tout à fait d'accord |

En général, je me mets réellement en colère...

- |                    |                        |                       |                   |                 |
|--------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| 1                  | 2                      | 3                     | 4                 | 5               |
| une fois par mois. | tous les quinze jours. | une fois par semaine. | de temps à autre. | tous les jours. |

Quand je me mets colère, j'ai surtout envie...

- |                          |             |           |                             |                          |
|--------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|--------------------------|
| 1                        | 2           | 3         | 4                           | 5                        |
| de quitter la situation. | de pleurer. | de crier. | de taper sur quelque chose. | de casser quelque chose. |

Plus vous avez coché « Oui » et plus vous avez donné des notes élevées sur ces échelles, plus vous vous laissez dominer par la colère. Si vous vous employez à réaliser les activités proposées dans le présent manuel, vous découvrirez des aptitudes qui vous aideront à gérer votre colère.

## Pour approfondir

Votre colère vous fait-elle mal sur le plan émotionnel ou physique? Expliquez en quoi.

---

---

---

---

---

---

---

Blâmez-vous parfois les autres de votre colère? Expliquez comment (par exemple, en portant des accusations ou en refusant de reconnaître que vous avez fait quelque chose).

---

---

---

Quand vous êtes en colère, dites-vous où faites-vous souvent des choses que vous regrettez ultérieurement? Décrivez la fois ou les fois où c'est arrivé.

---

---

---

activité 1 \* Le profil de votre colère

Que faites-vous pour vous calmer quand vous êtes en colère? Est-ce que ça marche?

---

---

---

Si vous pouviez changer quelque chose en vous, que serait-ce?

---

---

---

---

---

## Ce qu'il faut savoir

Faire un plan de match est une excellente façon de modifier certains comportements qui vous attirent des problèmes. Si vous vous fixez une priorité, vous serez plus motivé pour la réaliser. Plus vous serez motivé, plus vous travaillerez dur pour changer.

Le présent manuel contient trente-six autres activités. Si vous essayez de faire une activité par jour, vous n'en tirerez pas pleinement parti et vous vous bornerez à finir le manuel au plus vite. Mais si vous en faites deux ou trois par semaine, vous aurez le temps d'assimiler ce que vous apprenez et de l'appliquer à votre vie de tous les jours.

Prenez le temps de faire chaque activité et de vous exercer à intégrer certaines des habilités apprises avant de passer à la suivante. Il est important d'exécuter toutes les activités selon leur ordre d'apparition. Ces capacités deviendront de plus en plus complexes à mesure que vous progresserez, chaque activité mettant à profit celle qui l'a précédée.

Il ne faut pas oublier plusieurs choses importantes au moment d'élaborer votre plan :

- Fixez une heure pour travailler à vos activités et considérez-la comme un devoir. Vous respecterez probablement mieux votre plan ainsi.
- Mettez en pratique les habilités que vous apprenez. Plus un élément fera partie de votre vie quotidienne, plus les probabilités de changer augmenteront.
- Ne vous précipitez pas pour exécuter ces activités. Avancez lentement et réfléchissez à ce que vous avez appris.
- Concentrez-vous sur ce que vous avez déjà accompli et non sur ce qu'il vous reste à faire. Les tâches à venir sembleront plus faciles à gérer.

## Ce qu'il faut faire

Dressez un horaire pour exécuter ces activités. Si quelque chose survient et vous oblige à changer de plan, pas de problème. Vous pouvez d'ailleurs utiliser un crayon au lieu d'un stylo pour faire ces activités et ainsi revenir en arrière pour y apporter des modifications.

Horaire du Journal pour gérer la colère		
Date de début	Activité	Date de fin
	3. Fixer des objectifs et créer des plans d'action	
	4. S'offrir une récompense	
	5. Tenir un journal de la colère	
	6. Reconnaître les éléments déclencheurs de votre colère	
	7. Comprendre les schémas familiaux	
	8. Comment réagit votre corps à la colère?	
	9. Se disputer ou s'enfuir	
	10. Masquer ses émotions	
	11. Les médias et la colère	
	12. Utiliser la colère à des fins positives	
	13. Se calmer	
	14. Écrire	
	15. Rire de la colère	
	16. Visualiser un endroit de repos	
	17. Relâcher sa colère symboliquement	
	18. Techniques de relaxation	

Date de début	Activité	Date de fin
	19. Gérer sa colère de façon constructive	
	20. Contrat de gestion de la colère	
	21. Assumer ses gestes	
	22. Garder le sens des proportions	
	23. Vérifier les faits	
	24. Phases de la colère	
	25. Perception	
	26. Soupeser les options	
	27. Les rudiments de la colère	
	28. Surmonter un conflit	
	29. Messages à la première personne	
	30. Une bonne écoute	
	31. Féliciter les autres	
	32. Langage corporel	
	33. Communiquer clairement	
	34. S'affirmer	
	35. Mesures en faveur du changement	
	36. Voyez les progrès accomplis!	
	37. Certificat de gestion de la colère	

## Pour approfondir

Vous pouvez accroître les probabilités de respecter votre plan en suivant les conseils suivants :

- Exécuter les activités tous les jours à la même heure, par exemple, juste après les cours.
- S'engager à consacrer tous les jours un certain temps aux activités, par exemple, quinze minutes.
- Dire à un ami en qui vous avez confiance que vous faites ces activités de façon à compter sur son appui au fur et à mesure que vous progressez.

À votre avis, quels autres moyens vous permettraient d'augmenter les probabilités de respecter votre plan?

---

---

---

Quels objectifs avez-vous eus par le passé qui vous ont obligé(e) à faire un plan de match?

---

---

---

Croyez-vous que le fait d'avoir un plan vous ait aidé à atteindre ces objectifs? Expliquez pourquoi.

---

---

---



Avez-vous d'autres objectifs susceptibles de profiter d'un plan? Dans l'affirmative, quels sont ils?

---

---

---

---

---

---

---

# 3

## Fixer des objectifs et créer des plans d'action

### Ce qu'il faut savoir

Il existe deux types d'objectifs : à court et à long terme. Les objectifs à court terme sont ceux que vous réaliserez dans un avenir proche, par exemple dans un jour ou une semaine. Les objectifs à long terme sont ceux que vous accomplirez dans un avenir plus lointain, comme dans un mois ou un an. Les mesures que vous prendrez pour les réaliser constitueront votre plan d'action..

*Antonio avait sans cesse des ennuis. Il était en échec dans deux cours et se disputait constamment avec ses parents. Quand il n'aimait pas la façon dont d'autres jeunes le regardaient, il se jetait immédiatement sur eux : « Vous voulez ma photo, espèces de punks? » Il passait son temps à pousser, à bousculer, à répondre avec insolence et à taper sur tout.*

*Un jour, Antonio s'est rendu compte que le temps était venu de changer. La personne qu'il était devenu en société ne lui correspondait pas vraiment. Il avait la sensation de mener une lutte acharnée contre la colère et d'être en train de perdre la partie. Il est donc allé voir son enseignante, Mme Lee, qui lui a proposé de l'aider.*

*« La première étape, lui dit Mme Lee, consiste à fixer certains objectifs. Imagine un alpiniste arrivé au pied de la montagne qu'il compte escalader. Son objectif à long terme consiste à atteindre le sommet avant la tombée de la nuit. Pour que la tâche ne lui semble pas impossible à réaliser, il divise son ascension en petits segments, qui représentent ses objectifs à court terme. Il a également un plan d'action, à savoir la stratégie qui lui permettra d'atteindre chaque objectif. Pour dominer ta colère, tu peux adopter la même approche. »*

Travaillant de concert avec Mme Lee, Antonio a défini ces objectifs et plans d'action.

Objectif à long terme : Je vais dominer ma colère.

Plan d'action :

1. Je vais apprendre à parler de ce qui m'énerve au lieu de me mettre en colère;
2. Je vais apprendre à faire des compromis;
3. Je vais apprendre à me concentrer sur le côté positif des situations.

Objectif à court terme : Je vais me battre moins souvent le mois prochain.

Plan d'action :

1. Je ne provoquerai plus, je n'insulterai plus, je ne bousculerai et ne frapperai plus personne.
2. Je demanderai de l'aide dès que je me sentirai frustré.
3. Je prendrai dix grandes respirations chaque fois que j'aurai envie de crier après mes parents.

Une fois ces objectifs et ce plan en place, Antonio était sur la voie du changement.

## Ce qu'il faut faire

Établir des objectifs est une mesure importante en faveur du changement. Veuillez vous fixer deux objectifs dans l'espace ci-dessous : l'un à court terme et l'autre à long terme. Puis insérez-les dans vos plans d'action, à savoir les mesures que vous prendrez pour atteindre votre objectif.

Mes objectifs et plans d'action face à la colère

Objectif à long terme : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Plan d'action : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Objectif à court terme : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Plan d'action : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_