# **Formation de formateurs, Jour 2**

# **Exercice « Faire un plan ! »**

|  |  |
| --- | --- |
| Avant – pendant – après une crise de colère | |
| Avant la crise de colère | |
| *Carte mentale* et jeu de stratégie des témoins | * Utilisez le dialogue pour aider l'élève à réfléchir aux signes prédictifs de l'explosion de colère – faites une carte mentale * Discutez ensemble et encouragez l’élève à développer un rôle de témoin intérieur pour identifier les signes et la dynamique intérieure * Questions que vous pouvez utiliser (voir ci-dessus) * Familiarisez-vous avec les signes physiologiques et émotionnels * Remarquez les gestes associés |
| Commencer un journal | Commencez un journal de la colère pour vous aider à prévoir quelles situations sont susceptibles de déclencher une crise de colère |
| Pendant la crise de colère | |
| Pause | Faites une « pause » lorsque vous commencez à vous énerver ; pour vous retirer temporairement de la situation qui déclenche en vous la colère et prévoyez un espace dans lequel vous pouvez vous calmer. |
| Changer de sujet | Dirigez la conversation loin de ce qui vous dérange et privilégiez un sujet plus neutre |
| Respiration profonde contrôlée et relaxation musculaire | Se concentrer sur la respiration, utiliser un mantra personnel.  *Votre fréquence respiratoire et votre fréquence cardiaque augmentent toutes les deux lorsque vous devenez émotionnellement excité. Vous pouvez apprendre à inverser* ces augmentations en **ralentissant progressivement votre respiration** et/ou en **relâchant systématiquement vos muscles tendus**. Se détendre de cette manière vous aidera à garder le contrôle.  Vous verrez que vous *respirez rapidement, avec des respirations peu profondes lorsque vous êtes bouleversé*. Cette respiration rapide et courte *ne fera qu'exacerber votre colère*. Au lieu de cela, **prenez des mesures pour rediriger votre respiration et détendre vos muscles afin que vous vous calmiez**. Réservez au moins 15 minutes pour faire cet exercice. Moins de temps que cela ne sera probablement pas bénéfique ! |
| Respirer lentement | 1. Commencez vos efforts de relaxation en prenant plusieurs respirations lentes et profondes d'affilée, en prenant soin à chaque fois *d'expirer deux fois plus longtemps que* vous inspirez. 2. Comptez lentement jusqu'à quatre lorsque vous inspirez, puis expirez lentement lorsque vous comptez jusqu'à huit.  * En faisant cela, remarquez où va l'air dans vos poumons. Ouvrez vos poumons et respirer profondément sur toute la portée du poumon. * Votre respiration doit d'abord pénétrer dans votre ventre, puis dans votre poitrine, et enfin dans le haut de votre poitrine juste en dessous de vos épaules. * Sentez vos côtes se dilater au fur et à mesure que vos poumons se dilatent. * Faites attention à la façon dont vos côtes retournent à leur emplacement d'origine lorsque vous expirez complètement. * Continuez cette respiration pendant plusieurs minutes, en revenant immédiatement à une respiration normale si à tout moment vous vous sentez bizarre ou essoufflé.   Une respiration profonde lente, bien pensée et contrôlée de cette manière vous aidera à reprendre une respiration plus normale et détendue. Étant donné que toutes les choses dans le corps sont connectées les unes aux autres, il est très probable que lorsque vous contrôlez votre respiration, votre rythme cardiaque ralentira, et votre tension musculaire diminuera. |
| La colère se manifeste fréquemment sous forme de tension musculaire | *Cette tension peut s'accumuler dans votre cou et vos épaules* qui peuvent rester tendues longtemps après la fin de votre colère. *Si votre cou est tendu,* continuez l'exercice en roulant lentement et doucement (vraiment DOUCEMENT) votre tête vers une épaule, puis vers l'autre. Coordonnez votre tête avec votre respiration. Roulez doucement la tête d'un côté lorsque vous expirez, de nouveau au centre lorsque vous expirez et de l'autre côté lorsque vous expirez à nouveau. Répéter soigneusement cette technique plusieurs fois jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre cou se détendre un peu.  Vous pouvez travailler sur une partie de votre tension d'épaule en haussant soigneusement vos épaules et en les relâchant plusieurs fois. Les roulements des épaules vers l'arrière et vers l'avant peuvent également aider. L'utilisation de l’ensemble de ces techniques vous aidera à vous détendre.  À mesure que votre visage, votre cou et vos épaules deviennent plus détendus, voyez si vous pouvez identifier la tension dans d'autres parties de votre corps (votre journal de la colère peut vous aider à identifier les zones sur lesquelles vous devez vous concentrer). |
| Relaxation musculaire progressive | Si les techniques de relaxation seules ne fonctionnent pas, essayer le contraire :   1. Serrez et détendez les muscles sous tension en comptant lentement jusqu'à dix, puis relâchez-les. Assurez-vous de relâcher vos muscles resserrés immédiatement si vous ressentez de la douleur ! 2. Passez d'un groupe musculaire à l'autre jusqu'à ce que vous ayez traité chaque section de votre corps à un cycle de tension et de relâchement.   Avec un peu de pratique, vous serez capables de recourir tout votre corps en quelques minutes. Le fait de tendre puis de détendre vos muscles peut parfois vous aider à obtenir une relaxation de meilleure qualité que la relaxation seule.  Dans l'ensemble, vous devriez vous accorder 20 à 30 minutes pour vous calmer. Gardez votre respiration très profonde et très régulière pendant ce temps. Dites-vous que vous vous calmez et que bientôt vous vous sentirez beaucoup plus calme.  Les techniques de relaxation telles que décrites ci-dessus peuvent vous aider à vous détendre et avoir l'effet secondaire positif de vous aider à arrêter de vous concentrer sur la colère. Ils vous donnent également le temps de réfléchir à la situation qui vous a bouleversé ; le temps qui vous aidera à générer de nouvelles solutions aux problèmes auxquels vous êtes confrontés. |
| Travailler pour contrôler votre réponse aux déclencheurs | Les pensées qui déclenchent la colère se produisent automatiquement et presque instantanément, il faudra donc un travail conscient de votre part pour les identifier et les remplacer par d’autres pensées.  Par exemple, imaginez que vous roulez sur l’autoroute et qu’une voiture vous coupe la route. Rendez-vous conscient des signes physiologiques de colère qui vous disent que vous êtes contrarié. **Respirez profondément et essayez de regarder la situation de façons rationnelle au lieu vous fier à votre première impulsion et de devenir agressif**. Au lieu de supposer automatiquement que le conducteur qui vous a coupé la route l'a fait délibérément (ce qui pourrait être votre première pensée), considérez la possibilité qu'il ne vous a pas vu. Si vous pouvez considérer que la provocation ne vous était pas dirigée personnellement ou était une erreur, il serait plus facile de se montrer tolérant.  Lorsque vous vous sentez justifié dans votre colère, vous vous donnez la permission de vous sentir en colère, s'il est logique pour vous de ressentir cela. Plus vite vous cesserez de justifier votre colère, plus tôt elle commencera à reculer. Bien que toute colère que vous ressentez soit légitime en ce sens qu'elle est la réalité de ce que vous ressentez, cela ne justifie guère votre choix d'agir sur vos sentiments de colère. N'oubliez pas qu'être en colère est très mauvais pour votre santé, et est destructeur envers vos relations importantes avec les autres. |
| Après la crise de colère | |
| Stratégie d'évitement | Évitez pendant un certain temps les situations provocatrices si vous le pouvez |
| Sensibilisation et réflexion par l'écriture | Écrivez quotidiennement dans votre journal pour documenter les situations que vous rencontrez qui vous ont provoqué. Pour rendre le journal vraiment utile, il existe des types d'informations que vous devriez noter pour chaque événement provocateur :   * Qu'est-ce qui vous a fait souffrir ou vous a stressé ? * Qu'est-ce qui a provoqué la situation ? * Quelles pensées vous traversaient l'esprit ? * Sur une échelle de 0 à 100, à quel point vous êtes-vous senti en colère ? (Indice de rage) * Quel a été l'effet de votre comportement sur vous, sur les autres ? * Étiez-vous déjà nerveux, tendu et sous pression pour autre chose ? Si oui, quoi ? * Comment votre corps a-t-il réagi ? Avez-vous noté si votre cœur bat, si vos paumes transpirent ? * Avez-vous mal à la tête ? * Pensez-vous fuir la pression ou peut-être jeter quelque chose ? * Avez-vous eu envie de crier ou avez-vous remarqué que vous claquiez des portes ou deveniez sarcastique ? * Qu'est-ce que vous avez fait ? * Comment vous êtes-vous senti immédiatement après l'épisode ? * Vous êtes-vous senti différemment plus tard dans la journée ou le lendemain ? * Quelles ont été les conséquences de l'incident ? |
| Observation | Après avoir tenu ces informations dans votre journal, pendant une semaine environ, consultez-le et recherchez des thèmes récurrents ou des « déclencheurs » qui vous mettent en colère. Les déclencheurs se classent souvent dans l'une des catégories suivantes :   * D'autres personnes font ou ne font pas ce que vous attendez d'elles * Situations qui vous gênent, tels que des embouteillages, des problèmes informatiques, des sonneries téléphoniques, etc. * Les gens qui profitent de vous * Être en colère et déçu par vous-même * Une combinaison quelconque des éléments ci-dessus |
| Sensibilisation | Préparez-vous afin de minimiser le risque de perdre le contrôle avant d'entrer dans vos situations dangereuses |
| Le jeu de labyrinthe | Cherchez des motifs.  Il faudrait également chercher des pensées qui déclenchent la colère et qui se répètent encore et encore. Vous pouvez reconnaître ces pensées parce qu'elles impliquent généralement un ou plusieurs des sujets suivants :   * La perception que vous avez été victimisé ou blessé. * La croyance que la personne qui vous a provoqué vous a délibérément blessé. * La croyance que l'AUTRE personne avait tort, qu'ils auraient dû se comporter différemment, qu'ils étaient mauvais ou stupides de vous faire du mal. |
| Garder les traces | Utilisez votre journal de colère pour identifier les cas où vous avez senti que vous aviez été blessé, pourquoi vous pensiez que l'acte avait été fait délibérément et pourquoi vous pensiez que c'était mal. Tracer vos motifs de pensée vous aidera à commencer à voir les sujets communs dans vos expériences. Voici quelques exemples de pensées déclencheuses pour vous aider à démarrer :   * Les gens ne prêtent pas suffisamment attention à vos besoins ; ils ne se soucient pas de vous. * Les gens exigent/attendent trop de vous. * Les gens sont grossiers ou irréfléchis. * Les gens en profitent ou vous utilisent. * Les gens sont égoïstes ; ils ne pensent qu'à eux-mêmes. * Les gens vous critiquent, vous font honte ou vous manquent de respect. * Les gens sont cruels ou méchants. * Les gens sont incompétents ou stupides. * Les gens sont irréfléchis et irresponsables. * Les gens ne vous aident pas. * Les gens sont paresseux et refusent de faire leur part. * Les gens essaient de vous contrôler ou de vous manipuler. * Les gens vous forcent à attendre. |
| Contexte | Et voici une liste de situations où ces thèmes sont susceptibles de se produire.   * Lors de l'expression d'une divergence d'opinion * Tout en recevant et en exprimant des sentiments négatifs * Lorsque vous avez à faire avec quelqu'un qui refuse de coopérer * En parlant de quelque chose qui vous ennuie * Tout en protestant contre une escroquerie * Lorsque vous dites « Non » * Tout en répondant à des critiques injustifiées * Lorsque vous demandez la coopération * En proposant une idée   À la base de toutes les pensées de déclenchement est la notion que les gens ne se comportent pas correctement et que vous avez le droit d'être en colère contre eux. La plupart des gens trouvent quelques pensées qui déclenchent fréquemment leur colère. Pensez aux situations qui déclenchent votre colère et essayez d’identifier les pensées qui la provoquent.  Le but de votre journal est de vous aider à identifier les modèles de comportement et les éléments récurrents spécifiques qui « vous mettent en rage ». Plus vous notez avec précision vos sentiments et vos comportements et plus votre journal de colère sera détaillé, ce qui vous permettra d'identifier les déclencheurs de votre colère et la façon dont vous y réagissez. Comprendre les façons dont vous ressentez la colère peut vous aider à planifier des stratégies pour faire face à vos émotions de manière plus productive. |
| Conseils | Meditez sur un mantra |
| Pensée contrôlée | Les gens arrêtent de penser clairement quand ils sont en colère. Les gens en colère ont tendance à se faire une opinion sur une situation tout de suite, puis à passer tellement de temps à se concentrer sur ce qu'ils ressentent et comment la situation les affecte qu'ils oublient de prêter attention à autre chose. Vous avez une bien meilleure chance de garder le contrôle si vous parvenez à vous concentrer sur vos sentiments de douleur et/ou de colère, au lieu de vous concentrer sur la compréhension de la situation à laquelle vous êtes confronté.  Faites ce que vous pouvez pour « déduire le sens » de vos pulsions en colère. Demandez-vous ce que la colère vous dit et ce que vous pouvez en apprendre. Est-ce que cette situation vous met en colère ? Comment pouvez-vous améliorer la situation et améliorer votre colère en même temps ? Ensuite, utilisez vos techniques de relaxation pour réduire votre énervement.  Il est important de ne pas croire que vous devez réagir immédiatement à la situation provoquant la colère. La plupart des situations sont suffisamment flexibles pour que vous preniez le temps de vous concentrer, de vous calmer et de vraiment réfléchir à la situation avant d'agir. Vous pourriez même prendre le temps de discuter d'une situation troublante avec des personnes de confiance. Plus vous abordez une situation troublante d'une manière préparée et détendue, plus vous avez des chances d'obtenir ce que vous voulez de cette situation. |
| Épreuve de réalité | Les gens en colère blâment les autres (ou eux-mêmes) pour les choses qui ont mal tourné. Sous ce blâme est une attribution que les gens en colère font, qui est que la cible de leur colère a causé des choses à aller mal. Mais ce n'est pas toujours le cas.  (...) Afin de mieux gérer la colère, il est donc important que les gens en colère ralentissent et n'agissent pas simplement sur leurs premières impulsions agressives, et fassent plutôt quelques tests de réalité pour savoir si leur colère est vraiment justifiée ou non. |