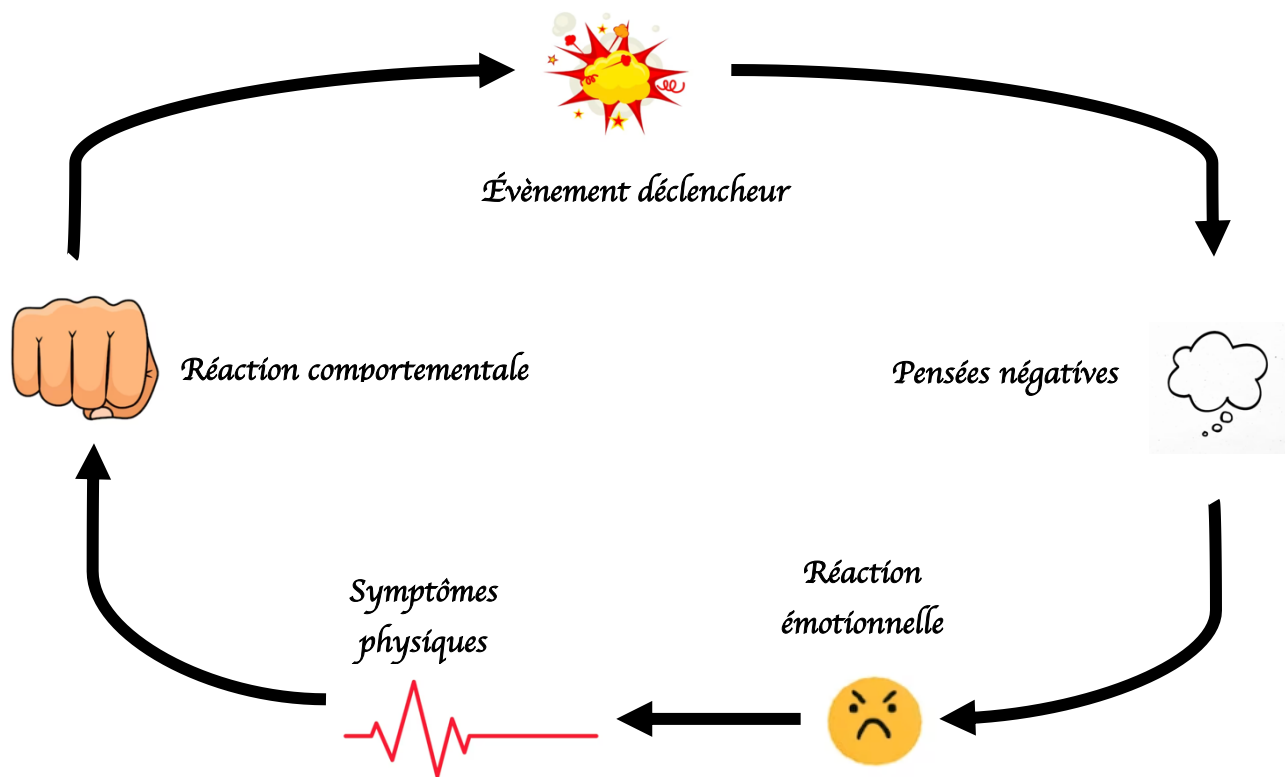


Le fonctionnement de la colère



Évènement déclencheur

Évènement ou situation qui déclenche la colère de la personne.

Exemples : une mauvaise journée au travail, un conducteur nous fait une queue de poisson, se sentir peu respecté.

Pensées négatives

Pensées négatives et irrationnelles qui surgissent à la suite de l'évènement déclencheur.
Exemples : « je suis le pire des parents de la terre », « l'imbécile qui m'a fait une queue de poisson ne pense vraiment qu'à lui-même »

Réaction émotionnelle

Les pensées négatives déclenchent des émotions négatives, même si les pensées sont irrationnelles.

Exemples : sentiments de honte et de culpabilité liés au fait d'être le « pire parent de la terre » ; « rage contre le mauvais conducteur »

Symptômes physiques

Ce sont les réactions physiologiques automatiques en réponse à la colère.

Exemples : accélération du rythme cardiaque, transpiration, poings serrés, tremblements.

Réaction comportementale

La personne réagit sur la base de ses pensées, émotions et symptômes physiologiques.

Exemples : se battre, se disputer, crier, critiquer.