

*Crier est un moyen d'expulser la colère et la frustration.
Le problème est que crier bloque les capacités d'écoute et de compréhension de la
personne sur laquelle on crie.*

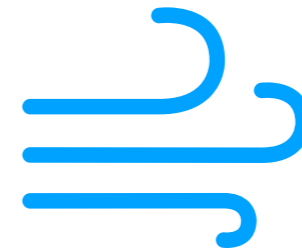
De plus, crier apprend aux autres à crier pour communiquer.



9 techniques
pour apaiser la colère



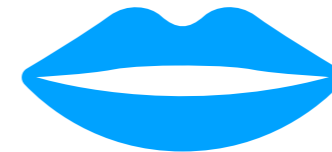
Se rafraichir le visage
Boire



Fermer les yeux et respirer en comptant
jusqu'à 5 pour l'inspiration et 10 sur l'expiration



Temporiser : faire pause 1 minute avant de parler



Dire ce que l'on ressent avec cette formule :
« Je ressens [citer l'émotion]



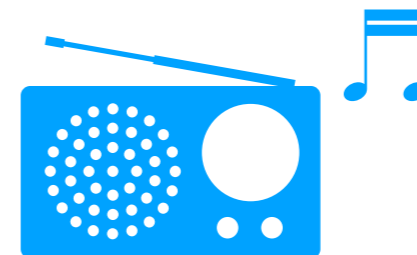
Dessiner un coeur
dans la main pour
penser à l'essentiel : l'amour



Presser une
balle en mousse



Marcher
S'éloigner quelques instants



Ecouter une musique
apaisante



Ecrire ce qu'on souhaitait crier
et jeter le papier

Affirmations à se répéter

Parler calmement est le meilleur moyen de se faire entendre et comprendre

Je suis maître/maîtresse de ma voix

Je peux observer ma colère et l'apaiser

Je cherche l'origine exacte de ma colère

Je suis capable de garder mon calme

J'ai le droit d'être fatigué(e) et de dire que j'ai besoin de repos

Je peux demander de l'aide

Ma respiration est un refuge

Il existe toujours des solutions bienveillantes

Je peux corriger l'habitude de crier et adopter celle de parler calmement

J'ai le choix