



La colère

Objectifs : la comprendre et la maîtriser pour mieux vivre et mieux agir.

Rappelons-nous que mieux vivre, c'est prioriser son bien-être et organiser sa propre vie, clarifier ses valeurs, se rappeler de ce qui est important et de ce qu'il vaut mieux laisser de côté, voire abandonner. Nos priorités doivent toujours être en harmonie avec nos objectifs, tout comme un phare, elles doivent toujours éclairer et inspirer notre chemin.

Les psychologues considèrent la colère comme la soupape qui cache d'autres émotions comme la peur, l'anxiété, la tristesse. Ça peut aussi venir du fait que l'un de nos besoins n'est pas reconnu, voire bafoué. Or, on se sent mal, on se sent coincé, on n'a pas de solutions à nos problèmes alors on éclate. Pour éviter cette impressionnante montée émotionnelle, on doit identifier comment notre colère s'exprime, en prendre conscience et agir au moment opportun pour ne pas que cela prenne des proportions démesurées.

Ne laissez pas la colère vous faire perdre le contrôle de votre vie, abîmer vos relations avec les autres ou vous priver d'un moment important que vous auriez à vivre. Posez-vous les bonnes questions : ai-je besoin de justice, de respect, d'espace, d'écoute, de réconfort?

Voyons en quelques schémas les signaux de la colère : comment l'accueillir ainsi que comment la gérer.

Reconnaître et accueillir nos émotions

Accueillir l'émotion

Prendre du recul :
ma colère est-elle
légitime ?

Bouger :
transformer la
colère en énergie

Verbaliser : à voix
haute ou par écrit
mais rien que pour soi

Respirer :
2 longues
inspirations /
expirations

Reconnaître les signaux

Décider : cette
colère est-elle
utile ? Qu'en
faire ?

Respiration courte

Cris, effusion de voix

Machoire serrée

Gestes brusques

Rougeurs

Rythme cardiaque accéléré

Visage contracté

LA COLÈRE

COLÈRE/VIOLENCE



Colère refoulée

VIOLENTE

- DESTRUCTRICE POUR SOI ET POUR LES AUTRES
- AUCUN MESSAGE NE PASSE
- LES BESOINS RESTENT INSATISFAITS
- DÉNOTE D'UN PROBLÈME PLUS PROFOND

Colère accueillie

NON VIOLENTE

- CONSTRUCTIVE
- MÈNE À UNE DISCUSSION
- RÉPARE DE L'INTÉRIEUR
- RÉTABLIT ÉQUILIBRE ET HARMONIE

Derrière chaque colère se cache un besoin insatisfait.

UNE PHRASE CLÉ POUR RÉPONDRE POSITIVEMENT À LA COLÈRE

*« Je ressens de la colère. J'ai besoin de ...
Voici ma demande : ... »*

Voici les services offerts aux proches aidants

Ateliers Aider sans s'oublier

Formation gratuite qui vous permettra de vous adapter à votre nouveau rôle, de vous outiller pour faire face à votre nouvelle réalité tout en vous protégeant afin d'éviter l'épuisement.

7 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Se reconnaître comme proche aidant. Information sur les lois qui régissent la proche aidance.
2. Comment prévenir l'épuisement, des solutions sont proposées.
3. Prendre conscience de ses attentes et de ses motivations. Comprendre et dépasser le sentiment de culpabilité.
4. Identifier ses besoins et respecter ses limites.
5. Développer une communication authentique avec l'autre.
6. La protection de sa santé. Prendre contact avec notre pouvoir personnel, faire des choix, initier le changement.
7. Connaître les ressources de notre milieu.

**Dates : du 20 octobre au 1er décembre 2022 Complet
Prochaine session hiver 2023**

Ateliers Accompagnement d'un proche en fin de vie

Formation gratuite qui vous permettra en tant que proche aidant d'accompagner l'aidé qui se dirige dans un avenir prochain vers sa fin de vie.

5 rencontres de 3 h abordant les thèmes suivants :

1. Favoriser l'amorce d'une réflexion personnelle sur la mort. Présentation des stratégies thérapeutiques et des soins palliatifs.
2. Découvrir les droits des personnes en fin de vie ainsi que découvrir les aspects physiques du mourir.
3. Accompagner dans le respect de l'autre en côtoyant la souffrance.
4. Connaître les différents aspects émotionnels de l'accompagnement de fin de vie.
5. Connaître les particularités du deuil des proches aidants et information sur les ressources existantes.

**Dates : du 8 novembre au 6 décembre 2022 Complet
Prochaine session hiver 2023**

Ateliers d'écriture Journal créatif

Objectifs :

S'approprier un nouvel outil d'expression et de connaissance de soi en tant que proche aidant. Dans une atmosphère de respect, d'accueil et de confidentialité, l'écriture favorise la libération des émotions et la créativité.

Une série de 8 rencontres offertes gratuitement.

Prérequis : avoir suivi les ateliers « Aider sans s'oublier ».

Inscription requise, faites vite!

Prochaine session offerte en hiver 2023 les vendredis pm.
10 places disponibles.

● **Centre de référence** : Vous êtes proche aidant et vous ne savez pas par où commencer? Vous ne savez plus quoi faire, à qui vous adresser? Vous avez besoin d'aide dans vos démarches? Nous avons une intervenante qui répondra à vos questions et vous réfèrera à la bonne personne, au bon endroit, au bon service.

● **Centre de documentation** : Vous trouverez des livres qui vous permettront d'aller plus loin dans vos réflexions afin d'éviter l'épuisement ou qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur des sujets spécifiques.

De plus, nous offrons de l'écoute, du soutien psychosocial sous forme de rencontre en présentiel ou téléphonique. Disponibilités en soirée ou en fin de semaine si nécessaire.

Nous sommes ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
fermé de 12 h à 13 h.

Tous nos services sont gratuits

La colère

Livres disponibles pour vous au CAB de Valleyfield.
Vous trouverez une juste réflexion et de bons conseils
dans ces petits livres :

1. **Exprimer sa colère sans perdre le contrôle**
Didier Pleux
Éd. Odile Jacob
2. **La communication non-violente**
Anne-Laure Boselli
Éd. Mini Larousse
3. **Bien gérer ses émotions**
Jean-Yves Arrivé
Éd. Mini Larousse

Nous tenons à remercier Lorraine Gagné pour son passage
au CAB de Valleyfield et nous souhaitons la
bienvenue à Line Poirier.

Jacinthe Lavoie

Intervenante auprès des personnes proches aidantes

450 373-2111

jlavoie@cabvalleyfield.com

www.cabvalleyfield.com

Line Poirier

Animatrice

lpoirier@cabvalleyfield.com

Vous êtes là *pour eux*,
nous sommes là *pour vous*.

Appui
proches aidants