



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif

2010 - fiche modifiée le 09 septembre 2015

Un cahier d'activités pour se réconcilier avec la colère en vue de vivre en bonne intelligence avec elle, apprendre à se servir de son énergie sans succomber à la violence.

Support	Carnet d'activités
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Violences, Compétences psychosociales, Expression de soi
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	6,90 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif
Auteur : Yves-Alexandre Thalman
Editions Jouvence, 2010
Collection "Petit Cahier", n° 14 - 63 pages

Concept :

"On se méfie de la colère, cette émotion fondamentale et universelle que chacun côtoie dès la petite enfance. Pourtant, la colère n'est en soi ni bonne, ni mauvaise. Elle participe à briser les obstacles qui se dressent devant nous et nous menacent, elle permet d'opérer des changements autour de nous, et a souvent été à l'origine de bien des changements sociétaux. Énergie moteur, c'est son expression et son utilisation qui font toute la différence !"

Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#)

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be

<http://www.clps.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be

<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com

<http://www.clps-mons-soignies.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be

<http://www.clpsnamur.be>

Pistes d'utilisation

Support d'animation / expression

Thème : expression de soi

Support : cahier d'activités

Description

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Le présent cahier propose de se réconcilier avec la colère, non pas en vue de la maîtriser (la contenir à l'intérieur de soi), mais de vivre en bonne intelligence avec elle, apprendre à se servir de son énergie sans succomber à la violence. Non pas la réprimer en la jugeant, mais éviter de la déclencher et de la nourrir. Non pas la dompter, mais l'appivoiser !

Contenu :

Auto-questionnaires et auto-observations (corps, pensées, émotions), expression de la colère, stratégies face à la colère, épurer la colère, les "message-je", utiliser l'humour, plan d'action face à la colère.

Comment l'utiliser ?

Définir le cadre et les objectifs d'utilisation des activités avec le groupe.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

A quel moment d'un projet ?

Le cahier peut offrir un fil rouge pour un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. Les objectifs doivent toutefois être clarifiés avec le groupe et le positionnement de l'animateur/trice très clair : il ne s'agit pas de psychothérapie de groupe mais d'élargissement des représentations personnelles en vue de les faire évoluer, grâce au travail en groupe.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle ou en groupe, sur la colère en vue de pouvoir mobiliser l'énergie qu'elle dégage pour le changement. Emotion mal aimée et souvent réprimée, elle est pourtant essentielle à apprivoiser en vue de favoriser une bonne estime de soi. Cette dernière

constitue un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie. L'estime de soi est une des 10 compétences psychosociales identifiées par l'OMS.

Temps de préparation :



Points forts :

Réconciliation avec la colère au lieu de l'étouffer.

Points d'attention :

L'utilisateur sera au clair avec sa propre colère.

Sujets abordés :

Apprivoiser l'énergie de la colère.

Date de l'avis : 18 juin 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613988/petit-cahier-d-exercices-pour-vivre-sa-colere-au-positif.html?export>

08-02-2025 07:40