Le journal des querelles

(« Hassle log », programme ART)

Etablissement :

Formateur :

Date :

Code d'identification :

Module :

Session:

1. Où étiez-vous ? _____

2. Quel était votre déclencheur externe ? (Quelque chose qui s'est produit à l'extérieur de votre corps et qui vous a rendu furieux (par exemple, se faire traiter... se faire pousser...))

3) Quel a été votre déclencheur interne ? (Des pensées négatives qui pourraient vous rendre fou, par exemple – « tout le monde essaye de me piquer... etc »)

4. Quels ont été vos signaux physiques ? (Des choses qui se passent à l'intérieur de votre corps pour vous faire savoir que vous êtes en colère, exemple : le cœur qui s'accélère, les poings qui se serrent... etc.)

5. A quel point étiez-vous en colère ?

Pas du tout

un peu en colère

en colère

furieux

Fou de rage

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

6. Quel réducteur de colère avez-vous utilisé ?

Compter à l'envers – la respiration profonde – pensée de type « si...alors... » - L'image plaisante

7. Quel rappel (autosuggestion) avez-vous utilisé ? (Pensée positive/instructions qui vous aident à vous calmer, exemple – « Détends toi » ; « encaisse », « c'est son problème, pas le mien », etc.)

8. quelles ont été les conséquences positives/négatives de votre comportement ?

9) Quelle compétence prosociale avez-vous pu utiliser dans cette situation (ex : « négociateur », « écouter », « savoir dire non », « faire face à l'agressivité »...) ?

10. auto-évaluation

S'auto-récompenser : quelles sont les étapes qui vous ont permis de bien réussir ? Vérifiez tout ce qui s'applique ici :

Identifier les déclencheurs

Identifier les signaux physiques

Utiliser un réducteur de colère

Utiliser un rappel (autosuggestion)

Se coacher soi-même

Se récompenser pour un bon travail

Regarder les conséquences positives et négatives de votre comportement

Auto-coaching : Qu'est-ce que vous pourriez améliorer ?