

Mon carnet !



Apprivoiser ma colère

COMPRENDRE • OBSERVER • CHOISIR • AGIR

Un cahier d'accompagnement pour mieux
comprendre ma colère et apprendre à
la **transformer en force**.



MIEUX ME CONNAÎTRE

Identifier mes déclencheurs
et comprendre mes réactions.



DÉVELOPPER

Mes outils pour
gérer mes émotions.



CHOISIR

Des stratégies qui me
ressemblent et m'aident.



AGIR

Faire des choix alignés
avec ce qui compte pour moi.



Chaque petit pas compte.
Je peux progresser. !!



Comprendre la colère



La colère est une émotion normale et naturelle. Elle fait partie de nous et a une fonction importante : **elle nous informe qu'un besoin n'est pas comblé ou qu'une limite a été franchie.**

À quoi sert-elle ?



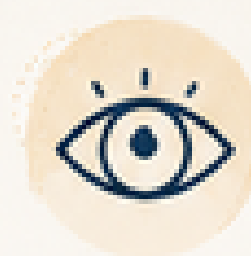
Elle nous protège d'une menace ou d'une injustice.



Elle nous aide à poser des limites et à faire respecter nos besoins.



Elle nous donne de l'énergie pour agir et changer une situation.



Elle nous permet de reconnaître ce qui compte pour nous.



Elle nous signale qu'il est temps de prendre soin de soi.

Faire la distinction

COLÈRE



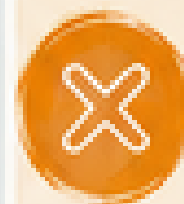
- Émotion normale.
- Réaction à une situation perçue comme injuste, menaçante ou frustrante.
- Peut être exprimée de façon saine ou non saine.

AGRESSIVITÉ



- Comportement visant à faire du tort.
- Peut être verbale, physique ou psychologique.
- Peut être impulsive ou planifiée.

VIOLENCE



- Utilisation de la force ou du pouvoir pour blesser ou contrôler l'autre.
- N'est jamais acceptable.
- Est un choix.



On peut ressentir de la colère sans être agressif ni violent.

La clé est d'apprendre à la reconnaître et à la gérer autrement.



MYTHES SUR LA COLÈRE

X "Si je ne l'exprime pas, je vais exploser."

X "La colère doit être exprimée immédiatement."

X "Il ne faut jamais se mettre en colère."

X "Être en colère signifie que je suis une mauvaise personne."

X "Les autres sont responsables de ma colère."

Toutes ces idées sont fausses ! La colère peut être comprise, exprimée et transformée.



Comprendre ma colère, c'est déjà commencer à la transformer.

Mon portrait

Apprendre à mieux me connaître



Mieux me connaître, c'est le premier pas pour changer ce qui me dérange. !!



Quand suis-je en colère ?

Identifie les moments, situations ou contextes qui déclenchent ta colère le plus souvent.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Sois honnête avec toi-même.



Avec qui ?

Avec quelles personnes as-tu le plus souvent des réactions de colère ?



À quelle fréquence ?

À quelle fréquence vis-tu des épisodes de colère ?



Jamais



Rarement



Parfois



Souvent



Très souvent



Quelle intensité ?

En général, à quelle intensité vis-tu ta colère ?
Encerle le chiffre qui te représente le plus souvent.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aucune
colère

Colère modérée
(contrôlable avec efforts)

Colère très intense
(difficile à contrôler)

L'INTENSITÉ PEUT VARIER

Selon le moment, la situation, ma fatigue ou mon stress, l'intensité peut changer.

L'important, c'est de l'observer sans jugement.



Quels impacts a ma colère sur ma vie ?

Coche les impacts que tu reconnais dans ta vie.

- | | |
|--|---|
| ☐ Relations avec les autres | ☐ Prise de décisions |
| ☐ Travail ou études | ☐ Loisirs et plaisir |
| ☐ Santé physique | ☐ Situation financière |
| ☐ Santé mentale | ☐ Vie familiale |
| ☐ Confiance en moi | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Sommeil | _____ |



Mes forces à reconnaître

Malgré les défis, tu as des forces.
Écris-en au moins trois.

1

2

3



Se connaître, ce n'est pas se juger, c'est se donner le pouvoir de changer. !!

Mon volcan

Comprendre les niveaux de ma colère

La colère monte en intensité.

Plus je la reconnais tôt, plus j'ai le choix d'agir avant qu'elle n'explose.



5 | EXPLOSION

Perte de contrôle.
Je dis ou je fais des choses que je regrette.



4 | RAGE

Je me sens submergé(e).
Je voudrais tout casser ou tout envoyer promener.



3 | COLÈRE

Je sens que ça déborde.
Je suis sur les nerfs.



2 | FRUSTRATION

Quelque chose m'agace.
Je commence à perdre patience.



1 | IRRITATION

Quelque chose me dérange un peu.
Je sens une tension légère.



Reconnaître plus tôt, c'est me donner plus de pouvoir.
Plus je suis attentif(ve), plus je garde le contrôle.



Ce volcan est unique :
apprends à reconnaître
ton propre signal
à chaque niveau.

À toi de jouer !

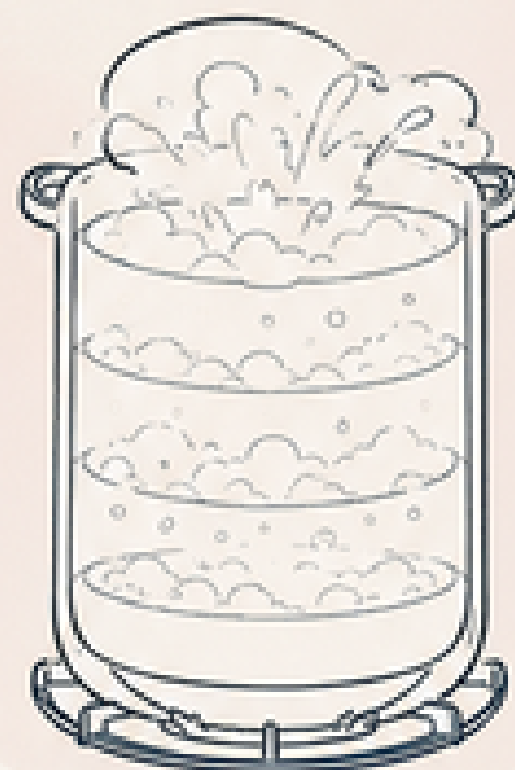
À quelle étape reconnais-tu habituellement ta colère ?

Quels sont tes signaux qui te montrent que tu montes d'un niveau ?

À quel niveau aimerais-tu apprendre à intervenir ?

Colorie ton volcan

selon les couleurs proposées ou comme tu le sens.



Je ne peux pas empêcher la casserole de bouillir,
mais je peux choisir d'ajuster le feu.

Mes déclencheurs

Qu'est-ce qui peut déclencher ma colère ?

Les déclencheurs sont des situations, des personnes, des mots ou des événements qui mettent la casserole à chauffer.

Les identifier est la première étape pour mieux me connaître.



1. PERSONNES

Qui sont les personnes qui déclenchent souvent ma colère ?



2. LIEUX

Quels endroits ou lieux sont plus à risque pour moi ?



3. MOTS / TON

Quels mots, remarques ou ton de voix me poussent à réagir ?



4. MOMENTS

À quels moments suis-je plus susceptible d'être en colère ?



5. SOUVENIRS

Y a-t-il des souvenirs ou des expériences qui me touchent encore fortement ?



6. FATIGUE

Le manque de sommeil ou de repos influence-t-il ma colère ?



7. DOULEUR / MAL-ÊTRE

La douleur physique ou l'inconfort peuvent-ils déclencher ma colère ?



8. STRESS / PRESSION

Quelles situations stressantes ou pressantes font monter ma colère rapidement ?



Mon observation

Parmi tous ces éléments, lesquels sont mes plus grands déclencheurs ?

1

2

3



À retenir

Je ne peux pas toujours éviter les déclencheurs, mais je peux choisir comment j'y réagis.

Notes et exemples personnels



Mes signaux d'alerte

Reconnaître les signaux avant l'explosion

Avant que la colère n'explose, mon corps et mes pensées envoient des signaux. Plus je les reconnais tôt, plus j'ai de choix.

Apprendre à les repérer, c'est me donner du pouvoir.



Rappelle-toi !

Mon corps et mes pensées parlent avant que ma colère ne crie.



1. LES SIGNAUX DANS MON CORPS

Quels sont les signes que mon corps m'envoie quand la colère monte ?
Coche ceux que tu reconnais chez toi et ajoute d'autres si besoin.



☐ Cœur qui bat vite



☐ Muscles tendus



☐ Visage chaud



☐ Maux de ventre



☐ Mains moites



☐ Respiration rapide



☐ Tête qui s'emball



☐ Autre : _____



2. LES SIGNAUX DANS MA TÊTE

Quelles pensées ou idées me traversent l'esprit quand la colère monte ?
Coche celles que tu as déjà eues ou écris les tiennes.



☐ C'est injuste !



☐ Il/elle me cherche !



☐ Personne ne me comprend.



☐ Je n'en peux plus !



☐ Je veux partir.



☐ Je vais exploser !



☐ Autre : _____



3. MON INDICATEUR PERSONNEL

Sur une échelle de 0 à 10, à quel moment est-ce que je commence à sentir les premiers signaux d'alerte ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tout est calme
Je me sens bien.

Premiers signaux
Je dois commencer
à m'occuper de moi.

Explosion
C'est trop tard,
je perds le contrôle.

Mon plan d'alerte rapide



Quand je repère mes premiers signaux d'alerte (autour de ____ /10), je choisis d'agir.

Mes 2 actions rapides :

1

2



Plus je reconnais mes signaux tôt, plus j'ai le choix d'agir autrement.
Observer, c'est déjà reprendre le contrôle.



Ma roue de la colère

Identifier, comprendre et agir

La colère évolue. Elle commence doucement, puis elle peut devenir très intense. En reconnaître les étapes m'aide à intervenir avant d'arriver à l'explosion.

Plus tôt j'agis, plus j'ai de choix.



Rappelle-toi !

Je ne peux pas toujours éviter la colère, mais je peux apprendre à l'appivoiser.



1. MA ROUE DE LA COLÈRE

Colorie la roue et décris comment tu te sens à chaque niveau.



NIVEAU	COMMENT JE ME SENS DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE
5	
4	
3	
2	
1	



2. QUEL NIVEAU EST LE PLUS DIFFICILE POUR MOI ?

À quel niveau ai-je le plus de difficulté à rester en contrôle ? Pourquoi ?

.....

.....

.....



3. MON OBJECTIF PERSONNEL

À quel niveau est-ce que je veux apprendre à intervenir plus rapidement ?

Mon objectif :

Pourquoi cet objectif est-il important pour moi ?

.....

.....



4. MA PROMESSE

Je choisis d'agir avant que ma colère n'explose.

Je me promets de :

.....

.....



Observer ma colère, c'est commencer à reprendre le contrôle.
Chaque petit pas compte.



Ma stratégie anti-ébullition

Apprendre à me calmer avant l'explosion

Quand je sens que ma colère monte, j'ai des choix.
Plus j'utilise des stratégies qui m'apaisent tôt,
plus j'évite l'ébullition !
À moi de trouver ce qui fonctionne le mieux pour moi.



Rappelle-toi !

Il n'y a pas une seule bonne façon
de se calmer. Il y a MA façon.



1. MA BOÎTE À OUTILS

Quelles stratégies puis-je utiliser pour m'apaiser quand je sens
que ma colère monte ? Coche celles que tu veux essayer.



Respirer lentement
et profondément

☐


Prendre une pause /
m'éloigner

☐


Écouter de la musique
calmante

☐


Écrire ou dessiner
ce que je ressens

☐


Penser à un endroit
où je me sens bien

☐


Bouger / faire
de l'exercice

☐


Boire un verre d'eau

☐


Lire quelques pages
d'un livre

☐


Parler à quelqu'un
de confiance

☐


Autre : _____

☐


2. MON PLAN D'ACTION

Quand je sens que ma colère monte, voici les
3 actions que je m'engage à essayer :

1 _____

2 _____

3 _____

Je choisis ces actions parce que :

.....

.....

.....

.....



3. MA TECHNIQUE COUP DE POUCE

Quelle est LA stratégie que je veux essayer en premier
quand ma colère commence à monter ?

Comment vais-je me rappeler de l'utiliser ?

.....

.....



BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

Voici des rappels utiles :



Arrête-toi.
Ne réagis pas tout
de suite.



Prends quelques
respirations.
Compte jusqu'à 10.



Choisis une action
qui t'apaise.
Agis pour toi.



Plus je pratique mes stratégies, plus ça devient facile de me calmer. Je peux le faire !



Mes techniques de retour au calme

Des outils qui m'aident vraiment

Il existe plusieurs techniques pour calmer ma colère.

L'important, c'est de trouver celles qui fonctionnent le mieux pour moi et de les pratiquer régulièrement.

Plus je m'entraîne, plus elles deviennent efficaces !



Rappelle-toi !

Ce n'est pas la colère qui est le problème, c'est la façon dont on la gère.



1. MES TECHNIQUES PRÉFÉRÉES

Parmi toutes les techniques que je connais, lesquelles m'aident le plus à me calmer ?
Écris ou dessine celles que tu veux utiliser.



Respiration profonde

5 4 3
2 1

Compter à rebours



Visualisation positive



Étirements



Écrire mes émotions



Prendre une pause



Écouter de la musique



Parler à quelqu'un



2. MA TECHNIQUE COUP DE CŒUR

Quelle est ma technique préférée pour me calmer ?
Pourquoi fonctionne-t-elle si bien pour moi ?

Ma technique : _____



C'est mon outil numéro 1 !



3. MON PLAN PERSONNEL

Quand je sens que ma colère monte, quelle technique vais-je utiliser en premier ?

Ma première technique : _____

Je vais l'utiliser quand : _____

Comment je vais me rappeler de l'utiliser ?



4. MON ENGAGEMENT

Je m'engage à pratiquer mes techniques de retour au calme chaque jour, même quand je ne suis pas en colère, pour qu'elles soient plus efficaces.

Je pratique pour :



Mieux me comprendre



Me sentir mieux



Avoir de meilleures relations



Atteindre mes objectifs

Ma promesse

Je choisis de prendre soin de moi
et d'apprendre à bien gérer ma colère.
Je peux le faire !

Signature : _____

Date : _____



Je ne suis pas ma colère, je suis plus fort(e) qu'elle. J'ai des outils, j'ai un plan, j'ai le choix !



Mon plan de gestion de la colère

Préparer mon plan pour mieux réagir

Avoir un plan, c'est comme avoir une carte routière.
Quand je connais mes déclencheurs et mes stratégies,
je peux agir plus tôt et éviter que la colère prenne toute la place.
Mon plan m'aide à rester le pilote de mes émotions.



1. MES DÉCLENCHEURS PRINCIPAUX

Quels sont les 3 déclencheurs qui me mettent le plus en colère ?

1

2

3



2. MES SIGNES D'ALERTE

Quels sont les signes qui me montrent que ma colère monte ?

-
-
-
-
-



3. MES STRATÉGIES QUI M'AIDENT

Quelles stratégies de retour au calme je vais utiliser ?
Choisis-en au moins 3 et ajoute-les à ton plan.



Respiration
profonde

☐


Marcher ou
bouger

☐


Écouter de
la musique

☐


Écrire mes
émotions

☐


Prendre
une pause

☐


Visualisation
positive

☐

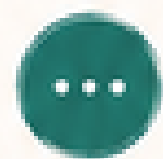

Boire un verre
d'eau

☐


Lire quelques
pages

☐


Parler à une personne
de confiance

☐


Autre :



4. MES PERSONNES RESSOURCES

À qui je peux parler ou demander de l'aide quand j'ai besoin ?

- 1
- 2
- 3



5. MON ENGAGEMENT

Je m'engage à utiliser mon plan de gestion de la colère.
Je choisis d'agir avant que ma colère n'explose.

Quand je sens que ma colère monte, je vais...

1.
2.
3.

Ma phrase coup de cœur

Ma phrase qui m'aide
à me recentrer :

Je choisis cette
émotion à cultiver :

- Calme
- Patience
- Confiance
- Joie
- Autre :



Ma promesse envers moi-même

Je mérite de me sentir bien. Je pratique mes outils chaque jour.
Je suis capable de gérer ma colère.

Signature :

Date :



Mes pensées qui nourrissent la colère

Apprendre à changer ma façon de penser

Nos pensées influencent nos émotions et nos réactions.

Certaines pensées peuvent nourrir la colère et l'amplifier.

D'autres, au contraire, peuvent m'aider à rester calme.

Je peux choisir de changer mes pensées pour mieux me sentir !



Rappelle-toi !

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive, mais je peux contrôler la façon dont je pense à ce qui m'arrive.



1. MES PENSÉES CHAUDES

Quelles sont les pensées qui reviennent souvent quand je suis en colère ?
Écris-en quelques-unes.

1

2

3



2. L'IMPACT DE MES PENSÉES

Comment ces pensées m'influencent-elles ?
Complète les phrases.

- 1 Quand je pense _____, je me sens _____.
- 2 Quand je pense _____, je me sens _____.
- 3 Quand je pense _____, je me sens _____.



3. CHANGER MA FAÇON DE PENSER

Transforme ces pensées qui nourrissent la colère en pensées plus aidantes et réalistes.
Utilise des pensées qui me font du bien et qui m'aident à rester en contrôle.

	PENSÉES CHAUDES (qui nourrissent la colère)		PENSÉES AIDANTES (qui m'aident à me calmer)
1	_____	→	_____
2	_____	→	_____
3	_____	→	_____



4. QUESTIONNER MES PENSÉES

Prendre un recul m'aide à voir les choses autrement.
Pour chaque pensée chaude, pose-toi ces questions.
Écris tes réponses.



1. Est-ce 100 % vrai ? _____
2. Quelles preuves ai-je que c'est vrai ? _____
3. Y a-t-il une autre façon de voir la situation ? _____
4. Que dirais-je à un ami dans la même situation ? _____



5. MON UTILISATION AU QUOTIDIEN

Comment vais-je utiliser ces nouvelles pensées quand ma colère monte ?
Écris ce que tu vas te dire à toi-même.

Je me le dis à moi-même :



Ma pensée du jour

Je choisis des pensées qui m'aident à rester calme et en contrôle.
Je change ma façon de penser pour changer ma façon de réagir.

Ma pensée aidante aujourd'hui : _____

Signature : _____ Date : _____



Ma réaction ou mon choix ?

Je peux choisir comment je réagis

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive,
mais je peux choisir comment j'y réponds.

Entre ce qui se passe et ce que je fais
il y a toujours un choix.

Plus je pratique, plus ce choix devient facile à faire !



Rappelle-toi !

Entre ce qui déclenche ma colère
et ma réaction,
il y a toujours un CHOIX.



1. MA ZONE DE CHOIX

Regarde l'exemple ci-dessous.

Qu'est-ce qui se passe ?

Quelles sont les réactions possibles ?

Qu'est-ce que je choisis de faire ?

CE QUI SE PASSE

Mon frère prend
mon jeu sans
me demander.



MES CHOIX DE RÉACTION

- Crier après mon frère.
- Partir en bouderie.
- Lui demander calmement de me le redonner.
- Aller respirer et revenir plus tard.

MON CHOIX

Quelle réaction
est la plus utile pour moi
et pour la situation ?



2. LES CONSÉQUENCES

Chaque réaction a des conséquences.

Complète le tableau.

MA RÉACTION	QUELLES CONSÉQUENCES (pour moi et pour les autres) ?
Crier	
Boudier	
Parler calmement	
Prendre du recul	



3. MES OUTILS POUR FAIRE LE BON CHOIX

Qu'est-ce qui peut m'aider à faire un bon choix
quand je sens ma colère monter ?

Coche les outils que tu veux utiliser.



Respirer
profondément

☐


Prendre une pause /
m'éloigner

☐


Écouter de la
musique

☐


Écrire ce que
je ressens

☐


Penser à une
solution

☐


Demander de l'aide
à un adulte

☐


4. MON ENGAGEMENT

Je m'engage à prendre le temps de faire un choix utile
au lieu de réagir sur le coup.

Je choisis d'être le pilote de ma réaction.

Mon engagement :



Quand je sens que ma colère monte,
je vais prendre le temps de choisir
ma réaction.



Je ne suis pas ma colère, je fais des choix.

Un bon choix aujourd'hui = un meilleur demain !



Ma boîte à outils personnalisée

Créer ma stratégie parfaite

J'ai maintenant plusieurs outils et stratégies à ma disposition.
Il est temps de créer MA boîte à outils personnalisée,
celle qui fonctionne le mieux pour moi.
Ma boîte à outils, mon pouvoir !



Rappelle-toi !

Les meilleurs outils sont
ceux que tu utilises souvent
et que tu adaptes à ta vie.



1. MES OUTILS PRÉFÉRÉS

Parmi tous les outils que j'ai découverts, lesquels sont mes préférés ?
Coche tes 5 outils coups de cœur !



Respiration
profonde

☐


Marcher /
Bouger

☐


Musique
calmante

☐


Écrire
mes émotions

☐


Repenser
mes pensées

☐


Prendre
une pause

☐


Visualisation
positive

☐


Parler à une
personne de
confiance

☐


Autre : _____



2. MON PLAN D'UTILISATION

Quand et comment vais-je utiliser mes outils préférés ?
Remplis ton plan pour les prochains jours !

	OUTIL	QUAND ?	OÙ ?	COMMENT ?
1				
2				
3				
4				
5				



Un petit pas à la fois, chaque jour !



3. MES SITUATIONS DIFFICILES

Dans quelles situations ma colère monte souvent ?
Quelles stratégies vais-je utiliser ?

SITUATIONS QUI ME DÉCLENCHENT	STRATÉGIE QUE JE VAIS UTILISER
1	
2	
3	



Truc :

Plus je me prépare, plus je suis prêt(e) !



4. MON RÉSEAU DE SOUTIEN

À qui puis-je demander de l'aide quand j'en ai besoin ?
Écris les personnes sur qui tu peux compter.



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



*Je ne suis
pas seul(e) !*



5. MON ENGAGEMENT

Je m'engage à utiliser ma boîte à outils chaque jour
pour mieux gérer ma colère.
Je choisis de prendre soin de moi.
Je suis fier(ère) de moi !

Ma promesse

Je promets à moi-même de :

Signature : _____

Date : _____



J'ai les outils. J'ai un plan. Je peux le faire !

Je suis plus fort(e) que ma colère !



Mes défis et mes victoires

Célébrer mes progrès

Chaque petit pas compte !

En reconnaissant mes défis et en célébrant mes victoires,
je renforce ma confiance et je reste motivé(e).

Je suis fier(ère) de moi et je continue d'avancer !



Rappelle-toi !

Même les petites victoires sont importantes. Elles te rapprochent de la personne que tu veux être !



1. MES DÉFIS ACTUELS

Quels sont les défis qui me causent le plus de stress ou de colère en ce moment ?
Écris-les et ce que je ressens.

1

2

3

CE QUE JE RESENS

Comment ces défis me font-ils sentir ?
Coche les émotions que je ressens le plus.



Colère

☐


Stress

☐


Tristesse

☐


Inquiétude

☐


Fatigue

☐


Débordé(e)

☐


Frustration

☐


Autre :

☐


2. MES PETITES ET GRANDES VICTOIRES

Quelles sont mes victoires, petites ou grandes, dont je suis fier(ère) ?
Écris au moins 5 choses que j'ai accomplies récemment.

1

2

3

4

5



3. CE QUI M'A AIDÉ(E) À RÉUSSIR

Qu'est-ce qui m'a aidé(e) à surmonter mes défis
ou à atteindre mes objectifs ?
Coche ce qui m'a le plus aidé(e).



Respiration

☐


Action / Bouger

☐


Musique

☐


Écrire

☐


Pause

☐


Pensées positives

☐


Soutien d'un proche

☐


Autre :

☐


4. MA LEÇON DU JOUR

Quelle leçon j'ai apprise aujourd'hui sur moi-même ?
Qu'est-ce que je retiens pour la prochaine fois ?



Fais une pause !

Prends quelques minutes pour
célébrer tes progrès.
Tu le mérites !



5. MA RÉFLEXION

En regardant ma journée, qu'est-ce que je veux garder,
changer ou améliorer ?

CE QUE JE VEUX GARDER



CE QUE JE VEUX CHANGER



CE QUE JE VEUX AMÉLIORER



Mot de fin

Je fais de mon mieux,
et c'est déjà incroyable !



Je reconnais mes efforts. Je célèbre mes victoires. **Je continue d'avancer avec confiance !**



Mon plan d'action personnalisé

Passer à l'action pour me transformer

J'ai maintenant des outils, des stratégies et une meilleure compréhension de ma colère. Il est temps de créer mon plan d'action personnalisé pour continuer de progresser chaque jour.

Un petit pas aujourd'hui, un grand changement demain !



Rappelle-toi !

La constance vaut plus que la perfection.
Chaque action que tu poses te rapproche de la personne que tu veux être !



1. MES 3 PRIORITÉS

Quelles sont les 3 choses les plus importantes sur lesquelles je veux me concentrer ?
Ces priorités m'aideront à mieux gérer ma colère et à grandir.

1

☐ Pourquoi c'est important pour moi ?

2

☐ Pourquoi c'est important pour moi ?

3

☐ Pourquoi c'est important pour moi ?



2. MES ACTIONS CONCRÈTES

Quelles actions simples et réalistes vais-je poser dès cette semaine ?
Écris au moins 5 actions que tu t'engages à faire.

DATE

1

 / /

2

 / /

3

 / /

4

 / /

5

 / /


3. MON SYSTÈME DE SOUTIEN

Qui peut m'aider et m'encourager dans mon parcours ?
Je ne suis pas seule !



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



Nom : _____

Comment cette personne peut m'aider : _____



4. MES DÉCLENCHEURS À SURVEILLER

Quels déclencheurs veux-je surveiller de plus près dans les prochaines semaines ?
Comment vais-je réagir différemment ?

DÉCLENCHEUR

MA NOUVELLE RÉPONSE

1

 →

2

 →

3

 →

Conseil

Quand un déclencheur apparaît, respire,
choisis ta réponse
et passe à l'action.



5. MA VISION DE MOI

Comment je me vois dans 6 mois si je suis mon plan ?
Décris la personne que tu veux devenir.



6. MA PROMESSE

Je m'engage à utiliser ce que j'ai appris et à suivre mon plan d'action.
Je choisis de devenir la meilleure version de moi-même.

Je me promets :



Signature : _____ Date : _____



J'ai un plan. Je suis capable. Je passe à l'action ! Je choisis le calme, la confiance et l'équilibre.



Ma meilleure version de moi-même

Imaginer, inspirer et devenir

J'ai fait du chemin et j'ai appris beaucoup de choses.
Maintenant, je prends un moment pour imaginer
ma meilleure version de moi-même et m'en inspirer chaque jour.
Je suis en train de devenir la personne que je veux être !



1. MES QUALITÉS ET MES FORCES

Quelles sont les qualités et les forces dont je suis fier(ère) ?
Écris au moins 8 choses positives sur toi.

1

2

3

4

5

6

7

8



2. MA VISION DE MON AVENIR

Comment je me vois dans 1 an ? 5 ans ? 10 ans ?
Décris ta vie idéale dans le futur.



Dans 1 an : _____



Dans 5 ans : _____



Dans 10 ans : _____



3. MES VALEURS

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans la vie ?
Écris tes 5 valeurs principales.

1

2

3

4

5

Exemples de valeurs :

- Respect
- Honnêteté
- Famille
- Créativité
- Persévérance
- Gentillesse
- Liberté
- Apprentissage
- Santé
- Amitié



4. MES OBJECTIFS INSPIRANTS

Quels sont les 3 grands objectifs que je veux accomplir dans ma vie ?
Écris-les et pourquoi ils sont importants pour toi.

1

Mon objectif : _____

Pourquoi c'est important pour moi : _____



2

Mon objectif : _____

Pourquoi c'est important pour moi : _____



3

Mon objectif : _____

Pourquoi c'est important pour moi : _____



5. MES HABITUDES GAGNANTES

Quelles habitudes m'aident à devenir
ma meilleure version ?
Écris au moins 5 habitudes positives.

1

2

3

4

5

Conseil

De petites habitudes
chaque jour créent
de grands changements
au fil du temps !



6. MA MANTRA PERSONNELLE

Écris une phrase positive qui te motive et
qui te rappelle qui tu veux devenir.

Ma mantra : _____



Je suis unique. Je suis capable. Je suis en chemin vers ma meilleure version ! Je crois en moi et en mon avenir !



Ma revue de progrès

Observer, célébrer et ajuster

Prendre le temps de faire le point me permet de voir le chemin parcouru et d'ajuster ma route si nécessaire.

Chaque petite avancée compte !

Je célèbre mes progrès et je continue d'avancer.



1. MON BILAN DE LA PÉRIODE

En regardant les dernières semaines ou derniers mois...

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Qu'est-ce dont je suis fier(ère) ?

Quelles sont mes plus grandes réalisations ?

CE QUI S'EST BIEN PASSÉ



DONT JE SUIS FIER(ÈRE)



MES PLUS GRANDES RÉALISATIONS



2. CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

Quelles leçons ai-je apprises ?

Qu'ai-je découvert sur moi-même ?

Comment ai-je grandi ?



3. CE QUE JE VEUX AJUSTER

Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ?

Quelles habitudes ou stratégies dois-je ajuster ?

Qu'est-ce que je veux faire différemment ?

1

2

3

4

5

Conseil



Ajuster, ce n'est pas échouer, c'est avancer avec intelligence !



4. MON ÉLAN POUR LA PROCHAINE PÉRIODE

Sur quoi veux-je me concentrer maintenant ? Quels sont mes 3 objectifs principaux ?

OBJECTIF 1

Pourquoi c'est important pour moi :

Premiers petits pas :

-
-
-



OBJECTIF 2

Pourquoi c'est important pour moi :

Premiers petits pas :

-
-
-



OBJECTIF 3

Pourquoi c'est important pour moi :

Premiers petits pas :

-
-
-



Rappelle-toi !



Un objectif sans plan est un rêve.



Un objectif avec plan est un projet.



Un objectif avec action est une réalisation !



5. MA DATE DE LA PROCHAINE REVUE

Je choisis une date pour ma prochaine revue de progrès.

Je m'engage à y revenir !

Ma prochaine revue aura lieu le :

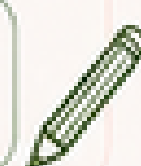
___ / ___ / ___



6. MON ENGAGEMENT ENVERS MOI

Je m'engage à reconnaître mes progrès, à rester flexible et à continuer d'avancer avec bienveillance.

Je m'engage à :



Je prends le temps de regarder en arrière pour mieux aller de l'avant. Chaque pas compte.



Mon journal de la colère

Observer pour mieux comprendre

Tenir un journal m'aide à mieux me connaître, à repérer mes déclencheurs et à voir mes progrès au fil du temps.

Chaque journée est une occasion d'apprendre !



DATE DE LA JOURNÉE ____ / ____ / ____

LUN



MAR



MER



JEU



VEN



SAM



DIM



1. DÉCLENCEUR

Qu'est-ce qui a déclenché ma colère aujourd'hui ?



2. INTENSITÉ DE MA COLÈRE

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ma colère était intense ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pas en colère



Très en colère



3. MES PENSÉES

Qu'est-ce que je me suis dit dans ma tête ?
Quelles pensées ont nourri ma colère ?



4. MA RÉACTION

Comment ai-je réagi ?
Qu'ai-je fait ou dit ?



5. COMMENT JE ME SUIS SENTI(E) APRÈS

Quelles émotions ai-je ressenties après ma réaction ?



Coupable



Triste



Fatigué(e)



Soulagé(e)



Fier(ère)



Autre :



6. CE QUE J'AURAIS AIMÉ FAIRE AUTREMENT

Avec le recul, qu'aurais-je pu faire différemment ?



7. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI

Qu'est-ce que cette situation m'a appris sur moi ?
Y a-t-il quelque chose que je veux me rappeler pour la prochaine fois ?



Petit rappel doux



Chaque jour est une nouvelle chance de faire mieux !

MES PROGRÈS AU FIL DU TEMPS

Qu'est-ce qui s'améliore depuis que je tiens ce journal ?



Observer. Comprendre. Choisir. Grandir.



Je progresse un pas à la fois !



Ma trousse d'urgence émotionnelle

Mes gestes rapides pour reprendre le contrôle

Quand la colère monte vite, j'ai besoin d'un plan simple et efficace. Cette trousse m'aide à me calmer, à faire les bons choix et à éviter de dire ou de faire des choses que je pourrais regretter.

Je choisis d'agir pour moi et pour mon bien-être !



MON PLAN D'URGENCE : STOP – RESPIRER – SE RETIRER – RÉFLÉCHIR – CHOISIR



1. STOP

Je m'arrête tout de suite.
Je dis STOP dans ma tête
ou à voix haute.
Je ne réagis pas
sur le coup.

☐


2. RESPIRER

Je prends de grandes
respirations lentes.
J'inspire par le nez...
J'expire par la bouche...
Je relâche la tension.

☐


3. SE RETIRER

Je m'éloigne de la
situation si possible.
Je vais dans un endroit
calme et sécuritaire.

☐


4. RÉFLÉCHIR

Je prends le temps
de penser avant d'agir.
Je choisis une réponse
qui m'aide.

☐


5. CHOISIR

Je choisis l'action
qui est la meilleure
pour moi et pour
les autres.

☐


MES PHRASES AIDANTES

Des phrases que je peux me dire
pour me calmer et rester en contrôle.

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



MES ACTIVITÉS APAISANTES

Des choses que j'aime faire
et qui m'aident à me calmer.

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



MES OBJETS RÉCONFORTANTS

Des objets qui m'aident à me sentir
mieux et en sécurité.

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____



MES PERSONNES RESSOURCES

Des personnes à qui je peux parler ou qui peuvent m'aider.

Personne 1 : _____ Pourquoi cette personne m'aide : _____

Personne 2 : _____ Pourquoi cette personne m'aide : _____

Personne 3 : _____ Pourquoi cette personne m'aide : _____

Personne 4 : _____ Pourquoi cette personne m'aide : _____



MON ENDROIT SÉCURITAIRE

L'endroit où je peux aller pour me calmer.
(à la maison, à l'école, ailleurs...)

Petit rappel doux

Demander de l'aide,
ce n'est pas un signe
de faiblesse,
mais de courage !

MON ENGAGEMENT D'AUJOURD'HUI

Quand je sens ma colère monter, je m'engage à utiliser
ma trousse d'urgence émotionnelle pour faire de bons choix.
Je choisis la paix intérieure !

Signature : _____ Date : ____ / ____ / ____



Je prends soin de moi. Je fais les bons choix. **Je choisis la paix !**



Mes ressources

Je ne suis pas seul(e)

Il existe des personnes, des professionnels et des outils qui peuvent m'aider quand j'en ai besoin.

Connaître mes ressources me donne du pouvoir et m'aide à demander de l'aide au bon moment.

Demander de l'aide, c'est une force !



Rappelle-toi !

Tu n'as pas à tout gérer seul(e).
Il y a des gens et des ressources
qui veulent t'aider.
N'hésite pas à les utiliser !



1. MES PERSONNES IMPORTANTES

Qui sont les personnes de confiance vers qui je peux me tourner ?

- ♥ Nom : _____
Pourquoi : _____
- ♥ Nom : _____
Pourquoi : _____
- ♥ Nom : _____
Pourquoi : _____
- ♥ Nom : _____
Pourquoi : _____



2. MES PROFESSIONNELS

Des professionnels qui peuvent m'accompagner.

NOM / ORGANISME	RÔLE / SPÉCIALITÉ	TÉLÉPHONE / COURRIEL
♥ _____	_____	_____
♥ _____	_____	_____
♥ _____	_____	_____
♥ _____	_____	_____
♥ _____	_____	_____



3. NUMÉROS UTILES

Des numéros à contacter en cas de besoin.

- ☎ Ligne Aide Abus Aînés : _____
- ☎ Tel-Jeunes (24/7) : _____
- ☎ Jeunesse, J'écoute (24/7) : _____
- ☎ Suicide Action Montréal (24/7) : _____
- ☎ Urgence : 911
- ☎ Info-Santé / Info-Social : 811
- ☎ Autre (à préciser) : _____



4. SITES WEB UTILES

Des sites qui m'offrent de l'information et du soutien.

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



5. LIVRES ET PODCASTS

Des lectures et des balados qui peuvent m'inspirer.

- LIVRES
- ♥ _____
 - ♥ _____
 - ♥ _____
 - ♥ _____
 - ♥ _____
- PODCASTS
- ♥ _____
 - ♥ _____
 - ♥ _____



6. APPLICATIONS UTILES

Des applications qui peuvent m'aider à gérer mes émotions et à me calmer.

APPLICATION	À QUOI ELLE M'AIDE
★ _____	_____
★ _____	_____
★ _____	_____
★ _____	_____
★ _____	_____



7. AUTRES RESSOURCES

Autres ressources qui me font du bien ou qui peuvent m'aider.

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Conseil



Garde cette page à portée de main.
Quand tu en as besoin, va chercher l'aide qui te convient !



MON RÉSUMÉ

Parmi toutes ces ressources, lesquelles me semblent les plus utiles pour moi en ce moment ?

- _____
- _____
- _____



QUAND JE DEMANDE DE L'AIDE...

J'essaie de me rappeler que :

- _____
- _____
- _____



Je m'entoure des bonnes personnes. J'utilise les bonnes ressources. Je ne suis pas seul(e) !



Mon engagement envers moi-même

Je choisis de grandir chaque jour

La colère fait partie de moi, mais elle ne me définit pas.
J'ai maintenant des outils, des stratégies et des ressources
pour la comprendre et la gérer.

Je choisis de m'engager envers moi-même
pour vivre une vie plus calme, plus libre et plus heureuse !



Rappelle-toi !

Tu as le pouvoir de choisir
ta réaction.
Chaque petit pas compte.
Tu es plus fort(e) que tu ne
le crois !



1. CE QUE JE RETIENS

Qu'est-ce que j'ai appris
de plus important ?



2. CE DONT JE SUIS FIER(E)

De quels progrès
suis-je le/la plus fier(ère) ?



3. MES OBJECTIFS D'ICI 3 MOIS

Qu'est-ce que je veux continuer
à travailler ?



4. MES ENGAGEMENTS ENVERS MOI

Je m'engage à prendre soin de moi, à utiliser mes outils et à faire des choix qui me font du bien.

✓ Je m'engage à : _____

✓ Je m'engage à : _____

✓ Je m'engage à : _____

✓ Je m'engage à : _____

✓ Je m'engage à : _____

Un petit pas
à la fois,
j'avance !



MA SIGNATURE

Je m'engage envers moi-même
et je crois en moi !



DATE D'AUJOURD'HUI

Le : ____ / ____ / ____

"La paix commence
par un choix intérieur."



UNE PENSÉE INSPIRANTE

Ma citation préférée qui me rappelle
de rester calme et de ne pas lâcher.



MA VISION DE DEMAIN

Comment je me vois quand j'utilise bien
mes outils au quotidien.



UN MESSAGE POUR MOI

Écris quelques mots gentils et
encourageants pour toi.



Je suis capable. Je fais de mon mieux. Je mérite le calme et le bonheur. Je choisis de m'aimer !



≧ Félicitations ! Tu as fait un travail incroyable ! ♥ ≦