**Exemples d’auto-instructions**

**pour réduire l'intensité et la fréquence des colères**

N. B. : Les énoncés qui suivent sont donnés à titre d'exemple. En fonction de sa personnalité et des particularités de sa situation, chacun choisit dans cette liste les énoncés les mieux adaptés et en invente d'autres.

**1. Préparation à la situation**

Cela va me stresser, mais je sais me gérer. C'est un défi. Je vais le relever

Dès que je vais sentir la tension, je contrôle la respiration et je me décontracte

L'excitation dynamise. Elle ne va pas me faire perdre la tête

Je refuse de me laisser piéger par mes émotions

Se mettre en colère est la plus mauvaise solution

Mieux vaut une frustration maintenant que plein d'ennuis après

Pas de «musts». il y a toujours moyen de voir autrement

Pas prendre les choses de façon trop personnelle. Je suis capable de garder de la distance

Je vais rester centré sur le problème à résoudre. Etre constructif

**2. Confrontation avec la situation**

Tu restes calme, cool. Tu décontractes. Tu surfes sur la vague.

Contrôle l'hyperventilation. Ralentis la respiration.

Diminue le tonus (musculaire)

Mon stress est de .. (entre O et 10). J'essaie de diminuer d'un degré.

Je refuse de me laisser emporter par des émotions

Ma tension émotionnelle est un dynamisme que je tiens en main

Cela arrangerait bien l'autre que je perde la tête

Garder le contrôle est une preuve de force ; le perdre c'est se montrer vulnérable

Le plus intelligent est celui qui freine l'escalade

La colère est la plus mauvaise solution

S'exciter va tout compliquer

Pas besoin de glorifier ton Moi. Montre à l'autre que tu l'écoutes

Pas absolutiser. J'interprète autrement

C'est de la folie d'exiger que tout aille comme je le voudrais

Les *musts* font perdre la tête je vais réduire mes exigences

**3. Après la confrontation, en cas de solution positive**

Jai réussi. Je suis capable de me piloter

Voilà, il suffit de contrôler les autoverbalisations

J'ai fait du bon boulot. Ma technique fonctionne

Ma tension n'a pas dépassé 8. Je progresse.

**4. Après la confrontation, en cas de contrôle insuffisant**

Ce n'est pas la catastrophe. C'est un incident

Je vais me détendre. C'est mieux que s'énerver

Stop ! Inutile de ruminer et de se lamenter : mieux vaut tirer des leçons.

Je repasse le «film» des événements. Que s'est-il passé exactement? Quelles idées m'ont
perturbé?...

Qu'est-ce que je programme pour la prochaine fois?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

D'après
D. Meichenbaum, D. (1977) & R. Novaco, R. (1979)