

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 0 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

J'ai 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)