



## RELATIONSSAINES



YWCA  
CANADA

SEMAINE  
SANS  
VIOLENCE

### CONSEILS POUR EXPRIMER SA COLÈRE DANS UNE RELATION

Nous ressentons tous de la colère à certains moments et il n'y a pas de mal à ça. La colère peut comprendre une gamme d'émotions allant de l'impatience à l'irritation, à la frustration et même à la rage. Peu importe que nous soyons fâchés, l'utilisation de la violence et d'un langage offensant n'est jamais un moyen acceptable d'exprimer sa colère ou d'y faire face.

Que pouvez-vous faire?

1. Prenez du recul. Respirez. Comptez.
2. Éloignez-vous physiquement de votre conjoint. Quittez la pièce ou allez faire une marche.
3. Profitez de ce temps pour apaiser vos pensées, vos sentiments et vos pulsions hostiles.
4. Ne blâmez pas les autres pour le fait que vous êtes en colère. Assumez l'entière responsabilité de vos propres pensées, sentiments et pulsions.
5. Analysez vos sentiments. La colère est souvent une manifestation de tristesse, de honte, de peur, de solitude ou de vulnérabilité.
6. Pensez aux conséquences de vos mots et de vos gestes pour vous et votre conjoint. Songez également aux éventuelles répercussions involontaires.
7. Parlez calmement avec votre conjoint. Soyez précis et parlez du « vrai » problème.
8. Évitez les parties de bras de fer entre votre façon de voir les choses et celle de votre conjoint. Laissez plutôt le temps à votre conjoint d'assimiler ce que vous avez dit et d'exprimer ses sentiments.
9. Soyez juste et réfléchi dans vos paroles.
10. Prenez soin de vous. Reconnaissez que vous pourriez avoir besoin de temps pour apaiser ces sentiments.

Contenu inspiré d'Elaine S. Stoll, thérapeute de counselling autorisée



SFM

SERVICES  
DES FAMILLES  
MILITAIRES