



Programme psychoéducatif gestion de la colère

Atelier thématique jour 1

Définition de la colère

Objectif général :

- ✓ Amener les clients à se familiariser et à comprendre davantage le concept de la colère.

Objectifs particuliers :

- ✓ Définir la colère.
- ✓ Amener le client à se situer quant à leur colère.

Déroulement de l'activité :

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Discussion envers les attentes des participants;
- ✓ Notions théoriques en lien avec la définition de la colère et ses particularités;
- ✓ Notions théoriques en lien avec les types de colères;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

Références :

Voir le cahier du participant



Programme psychoéducatif gestion de la colère

Atelier thématique jour 2

Comprendre la colère et ses impacts

Objectif général :

- ✓ Amener les clients à comprendre la colère et ses impacts.

Objectifs particuliers :

- ✓ Amener les clients à comprendre le lien entre la colère et la violence;
- ✓ Amener les clients à comprendre les conséquences d'une mauvaise gestion de la colère;
- ✓ Amener les clients à identifier les facteurs qui les rendent vulnérables à une perte de contrôle émotionnelle.

Déroulement de l'activité :

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les notions de colère et la violence;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h15**

Références :

Voir le cahier du participant



Programme psychoéducatif gestion de la colère

Atelier thématique jour 3

Comprendre la colère suite...

Objectif général :

- ✓ Amener les clients à comprendre la colère et des moyens pour mieux la gérer.

Objectifs particuliers :

- ✓ Amener les clients à comprendre les déclencheurs de la colère;
- ✓ Amener les clients à comprendre à utiliser différents moyens afin de mieux gérer leur colère.

Déroulement de l'activité :

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec la colère et des moyens efficaces pour la gérer;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h15**

Références :

Voir le cahier du participant



Programme psychoéducatif gestion de la colère

Atelier thématique jour 4

Comprendre l'origine de la colère

Objectif général :

- ✓ Amener les clients à comprendre le concept de discours intérieur.

Objectifs particuliers :

- ✓ Amener les clients à comprendre le lien entre comportement, émotion et pensée.
- ✓ Amener les clients à identifier les discours intérieurs qui s'appliquent concrètement à eux et à identifier des moyens d'avoir une lecture plus juste de la réalité.

Déroulement de l'activité

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec les discours intérieurs.
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients;
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

Références :

Voir le cahier du participant



Programme psychoéducatif gestion de la colère
Atelier thématique jour 5
Expression de la colère

Objectif général :

- ✓ Amener les clients à exprimer sa colère dans le respect de soi et des autres.

Objectifs particuliers :

- ✓ Amener les clients à comprendre comment exprimer ses émotions;

Déroulement de l'activité

Moyens utilisés pour atteindre les objectifs :

- ✓ Notions théoriques en lien avec l'expression des émotions et la colère;
- ✓ Présentation des étapes de l'affirmation de soi;
- ✓ Discussions et interactions entre l'intervenant et les clients (échanges en groupe);
- ✓ Partage et réflexions sur les notions abordées dans l'atelier;
- ✓ Retour sur l'atelier afin de vérifier les acquis.
- ✓ **Durée : 1 h 15**

Références :

Voir le cahier du participant