

LES DÉCLICS : CE QUI ME MET EN COLÈRE

Après avoir défini la notion de « déclic », les jeunes devaient exprimer les situations qui les mettent en colère, notamment dans une relation amoureuse.

LES ATTITUDES qui mettent en colère (10 mots)

La mauvaise foi - La malhonnêteté - L'hypocrisie
La jalousie - L'égoïsme - L'égoïsme
Quand l'autre tient tête - Les personnes têtues
Les personnes hautaines - Les personnes "trop collantes"

LES PAROLES qui mettent en colère (5 mots)

Les moqueries - Les insultes - Les mots blessants
Quand on me dit quelque chose qui ne me plait pas
Les mensonges

LES SENSATIONS ET ÉMOTIONS qui mettent en colère (5 mots)

La frustration - Le rejet - La gêne pendant une situation
L'incompréhension - La fatigue

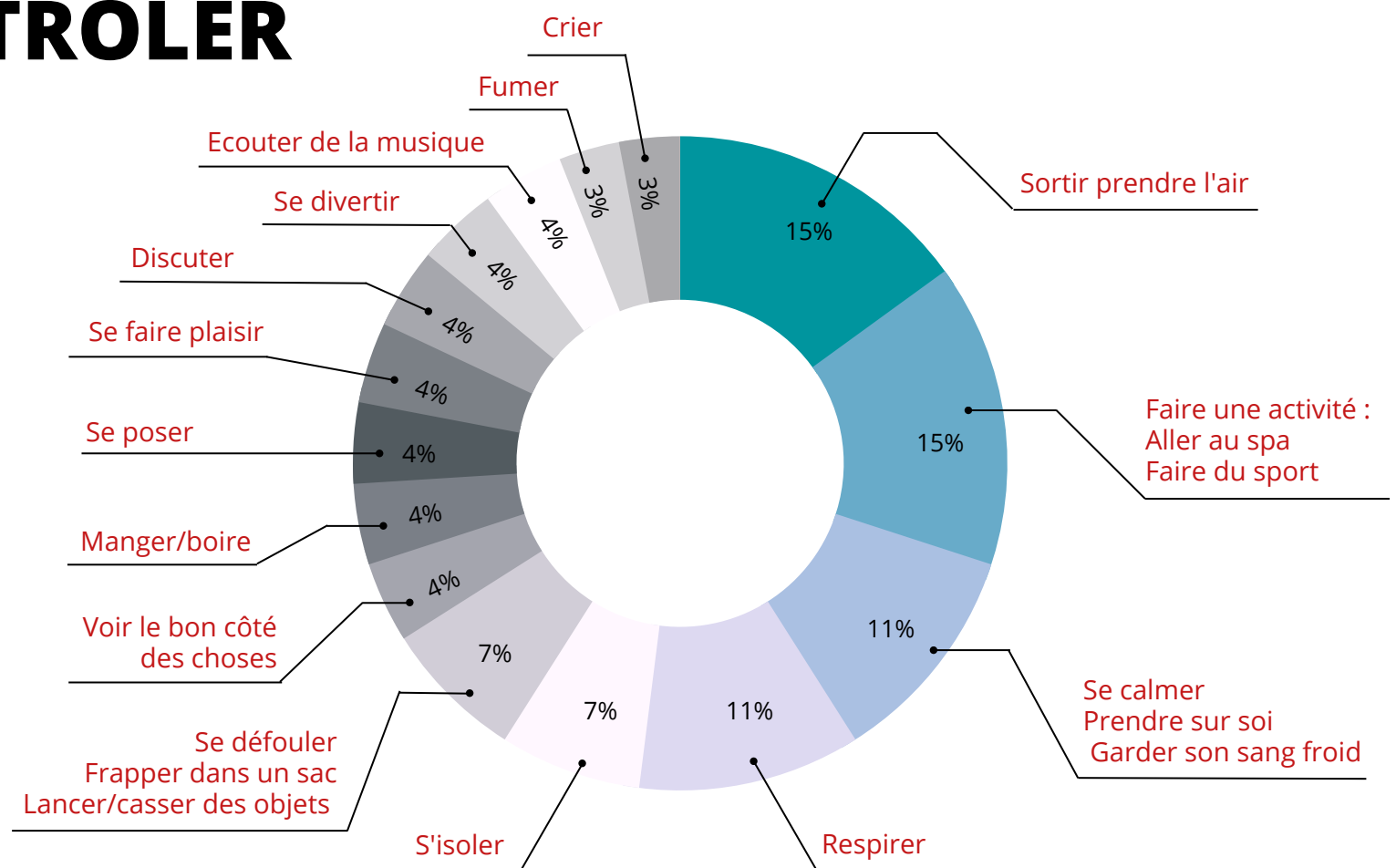
LES ACTIONS qui mettent en colère (20 mots)

L'injustice - La tromperie - Les faux espoirs
L'autre qui n'a pas fait à manger - Le chantage - La défaite
Les jeux vidéo - Quand j'aime pas faire quelque chose
Quand on entre dans mon intimité - Le ton qui hausse
Etre contraint de faire quelque chose - La violence
Se faire frapper sans raison - Le retard - L'irrespect
Le jugement - La discrimination - Les actions contradictoires
La provocation volontaire - Quand on me chambre

Note : Les 82 « déclics » proposés par les jeunes ont été répartis selon quatre catégories.

LES STRATÉGIES POUR MIEUX CONTROLER SA COLÈRE

La colère est une émotion qui peut se contrôler. Il est possible de savoir ce qu'on va en faire. Lors de cette activité, les jeunes ont été amenés à réfléchir aux stratégies à mettre en place, entre les quelques secondes qui séparent le moment où le déclic a eu lieu et le moment où on ne peut plus se contrôler.



Note : Les 27 stratégies énoncées par les jeunes ont été réparties selon leur fréquence (en pourcentage).
Exemple d'interprétation : sortir prendre l'air a été exprimé dans 15% des stratégies pour contrôler sa colère.