Les avantages et inconvénients de diminuer votre colère

Vous voulez mieux gérer votre colère? Pour y arriver, vous devrez faire des efforts importants et soutenus. Il est difficile de changer des habitudes. Quelles sont vos craintes face à ces changements? Quels inconvénients pourrait-il y avoir si vous y arrivez? Notez le tout dans la première colonne du tableau ci-dessous.

Pour saisir quels seraient pour vous les avantages du changement, observez votre vie et tentez d'identifier toutes les conséquences négatives de la colère dont vous pourriez être soulagé. Pensez aux conséquences à court et à long terme. Réfléchissez aux conséquences sur vos relations (amours, famille, amitiés, travail…). Pensez aussi à l'impact sur votre qualité de vie et sur votre santé. Notez ensuite à quel point chacune de ces conséquences interfère avec votre fonctionnement ou entrave vos projets. Notez aussi lesquelles sont les plus souffrantes pour vous. Imaginez comment serait votre vie sans ces conséquences et inscrivez les avantages du changement dans la deuxième colonne.

Craintes ou inconvénients du changement	Avantages du changement