

Quelques conseils pour ...

faire face à une crise de colère au travail

Pour votre collègue



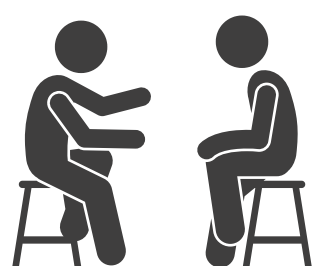
Concentrez-vous sur la personne qui exprime sa colère.



Laissez-la déverser son émotion en pratiquant une véritable écoute active.



Prenez tout le temps nécessaire à un retour au calme.



Isolez-vous avec votre collègue dans un endroit sécurisé et sécurisant.



Si possible, offrez un verre d'eau plate à la personne en colère.



Soyez préparé au fait que des larmes peuvent parfois faire suite à la colère.



La colère étant souvent la conséquence d'une injustice réelle ou perçue comme telle, aidez la personne à mettre des mots sur ce dont elle a besoin.

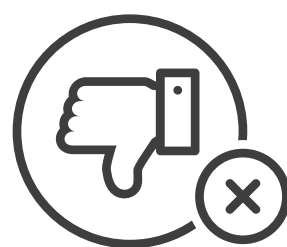


Responsabilisez la personne afin qu'elle devienne actrice de son propre apaisement : "Comment peux-tu résoudre le problème à l'origine de ta colère?"

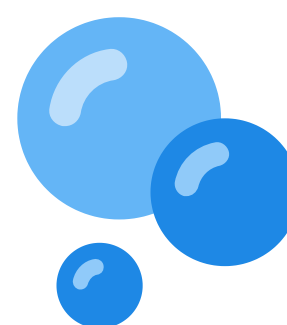
Pour vous-même



Tant que possible, ne cédez pas à la stratégie d'évitement qui se traduirait par "faire comme si de rien n'était".



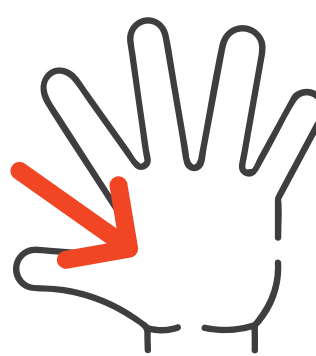
Ne prenez pas la colère personnellement même si la personne considère que vous en êtes l'origine.



Si la personne vous invective, imaginez-vous derrière un bouclier ou dans une bulle protectrice.



Si vous devez répondre, veillez à parler lentement sans élever la voix.



Si vous sentez vos émotions bouillir, appuyez sur le point d'acupuncture entre le pouce et l'index pendant quelques minutes.



Buvez un verre d'eau pour apaiser votre cerveau limbique.



Une fois de retour à la maison, chouchoutez-vous car il n'est jamais agréable de faire face à la colère.