GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DE LA COLÈRE

Date, heure	**Événements déclencheurs**	**Facteurs aggravants** (alcool, drogues, stimulants, personnes ou milieu violents, jeux ou films violents, insomnie…)	**Premiers signes de colère**	**Émotions Intensité (0 à 10/10)**	**Pensées qui alimentent la colère**	**Conséquences de la colère**		
						Réactions physiologi-ques	**Comporte-ments**	**Conséquences (effets sur les autres, sur soi à court et long terme)**
10 mai, 20h000	*Ma conjointe m'a dit que je ne faisais rien dans la maison*	*4 bières*	*Tendu, mâchoires serrées*	*Rage 8/10*	*Elle n'est jamais contente. Je ne peux jamais avoir une minute tranquille…surtout après tout ce que je fais pour elle!*	*Tension, mâchoire serrée, cœur débat*	*Je monte le ton, je crie, je lui dis de partir si elle n'est pas contente,*	*Au début elle se tait et arrête de m'achaler. Elle m'a boudé pendant quelques jours. Elle ne me touche plus. Je suis épuisé.*