

L'ICEBERG

Objectif : Identifier les émotions reliées aux déclencheurs qui se cachent sous la colère.

Déroulement :

- Dessinez l'Iceberg au tableau
- Expliquez l'outil :
 - Il y a une petite partie qu'on voit qui se trouve au-dessus de l'eau et une grande partie qui se trouve en-dessous de l'eau.
 - La partie du haut c'est ce que tu ressens, la colère. Et c'est ce que les gens voient, la violence.
 - La partie sous l'eau c'est ce que tu ne réussis pas à ressentir mais ce sont des émotions qui sont présentes. Notons des exemples (déception, peine, peur, impuissance...).
 - Les émotions désagréables sous le Iceberg se transforment en colère puisque c'est l'émotion que tu ressens qui est la plus tolérable pour toi. Plus tu as de la peine, plus tu es en colère et plus tu peux utiliser de la violence.
 - L'objectif du Iceberg est de vous aider à identifier ce qui se cache sous la colère et à apprendre à les ressentir pour ainsi diminuer votre colère et ainsi la violence.
- Faire l'exercice avec le groupe. Leur demander ce qu'ils ont vécu comme émotions cette semaine sous la colère. Les écrire au tableau.
- Les participants quittent avec la feuille.

Je suis en haut quand :

- Je sens de la haine/rage
- Je parle de l'autre
- Je change de sujet
- Je minimise, banalise
- Je justifie mes actes

L'ICEBERG

COLÈRE

Colère + Impulsivité + Accumulation
=
VIOLENCE

D'autres émotions se cachent sous la colère

Comment te sens-tu ?

PERDU

TOUT CROCHE

DÉÇU

STRESSÉ

INQUIET

INCOMPÉTENT

TRISTE

DÉCOURAGÉ

PEINE

IMPUISSANT

PEUR

HUMILIÉ

COUPABLE

HONTE

Si je ne suis pas confortable avec la peine, l'impuissance, la honte... j'aurai tendance à les transformer en colère et ensuite faire de la

Je suis en bas quand :

- Je suis calme
- J'écoute l'autre
- Je nomme mes émotions
- Je parle de moi
- Je pleure