

# DERNIÈRE HEURE

---

**TON AGRESSIVITÉ SABOTE  
TES RELATIONS?**

---

---

**PASSE DE L'IMPULSIVITÉ À  
LA MAITRISE DE TES  
RÉACTIONS**

---

---

**EN 4 ÉTAPES**

---



---

## QU'EST-CE QUI TE METS EN ROGNE?

---

- L'injustice? Envers toi ou les autres?
- Le manque de respect? Envers qui? toi, tes proches?
- La peur? Celle que tu ne reconnais pas?
- L'abandon? Le rejet?
- L'indifférence?
- Tes limites ont été atteintes?
- Tu te sens envahi?

---

# **TES RÉACTIONS NE TE DÉFINISSENT PAS EN TANT QU'HOMME!**

---

## **Tu te reconnais?**

- Impatient, frustré et parfois agressif sans savoir pourquoi?
- Tu dois te parler pour ne pas frapper?
- Tu as peur de perdre un proche à cause de ton attitude?
- On te dit de changer, mais tu ne sais même pas pourquoi tu réagis ainsi?

---

# JE TE VOIS, T'ENTENDS, TE COMPRENDS

---

Ton corps réagit pour te protéger des  
anciennes souffrances enfouies et te retire  
ton plein pouvoir

Tu n'es pas responsable de tout et surtout

**Ce n'est pas ton identité propre,  
mais différents aspects de toi!**

**Et ça se transforme et toi aussi!**



---

# SAVAIS-TU QUE?

---

La crispation, l'agacement, l'impatience  
sont des intensités faibles de cette  
**émotion qu'est la colère**

Quand une *intensité forte* de colère  
(exaspération, fureur, rage) monte à ton  
cerveau, il s'embrouille et te déconnecte  
de ta logique

Résultat? Tu dis ou fais des choses que tu  
regrettes!

Mais la bonne nouvelle

**Il y a de l'espoir!**

---

# Des intensités d'émotions?

Oui, bien sûr!

Les émotions ont **diverses intensités**:  
Faibles, Moyennes ou Fortes

	INTENSITÉ FAIBLE	INTENSITÉ MOYENNE	INTENSITÉ FORTE
<b>JOIE</b>	Contentement / Satisfaction / Tranquillité	Gaîté / Optimisme / Plaisir	Enthousiasme / Euphorie / Excitation / Extase
<b>PEUR</b>	Méfiance / Appréhension / Crainte	Anxiété / Stress / Inquiétude	Angoisse / Affolement / Panique
<b>COLÈRE</b>	<b>Agacement / Impatience / Crispation</b>	<b>Mécontentement / Énervement / Irritation</b>	<b>Exaspération / Fureur / Rage</b>
<b>TRISTESSE</b>	Déception / Lassitude / Mélancolie	Peine / Abattement / Découragement	Désolation / Désespoir / Dépression
<b>DÉGOÛT</b>	Aversion / Amertume	Écœurement / Répulsion	Horreur / Rejet / Mépris
<b>SURPRISE</b>	Étonnement / Émerveillement	Stupéfaction / Trouble	Sidération / Secousse

---

# Tu y gagneras si...

---

Alors, maintenant, de savoir qu'il existe des intensités

N'attends pas la goutte de trop, de te rendre à *l'intensité forte* de **colère** pour réagir!

Libère et exprime **au fur et à mesure** cette émotion désagréable

Tu y gagneras!



---

# Quoi faire ?

---

Prends des mesures rapidement pour libérer  
cette énergie que tu sens monter

Pratique les étapes des **4R** régulièrement



---

# LES 4 R

---

Voici **4 trucs** pour reprendre ton contrôle

Des exercices simples et super efficaces pour t'éviter de regretter tes paroles ou tes actes et ne pas te retrouver plein de remords!

- **R**econnais
- **R**especte
- **R**essources
- **R**evois





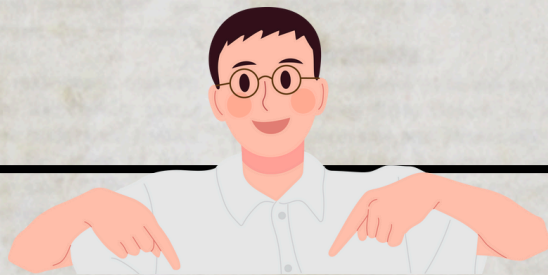
---

## RECONNAIS

---

Observe dans quel état tu es

- À quoi es-tu en train de penser? Il y a une situation qui te stressés?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette réaction (un souvenir, un commentaire, un regard)?
- Quelles **sensations** ressens-tu dans ton corps (une boule dans la gorge, l'estomac serré, les mains moites, des palpitations?)
- Es-tu en train de perdre les pédales?



# SECONDO

## RESPECTE

Ta douleur et ta souffrance

- Elles ont une fonction
- Accepte ce que tu ressens, ton état
- Tes états sont normaux et biologiques
- Ne te juge pas!

**C'est une réaction et un mécanisme  
de protection**





## RESSOURCES

**AVANT** d'explorer...



- **Respire:** Ça dissipera le brouillard mental, te calmeras avant d'agir sous l'impulsion ce qui t'empêchera de regretter ta réaction
- **Bouge:** Secoue énergiquement tes bras et tes jambes pendant 1 min (fais ça aux toilettes, ni vu, ni connu)
- **Fais 3 soupirs profonds** en expirant fortement (pour évacuer l'énergie)



---

## RESSOURCES

---

### APRÈS coup

- Laisse ton corps relâcher l'énergie (tremblements, larmes, etc.)
- T'as envie de crier? Trouve un coin isolé et cris. C'est sain!

Reprends ton souffle avec cette méthode

- Respiration 4-7-8
- Expire 1 fois et ensuite:
  - Inspire sur 4 temps
  - Retiens sur 7 temps
  - Expire lentement sur 8 temps



## REVOIS



### La situation

Prends du recul

Pose-toi la question:

- Est-ce que ça valait la peine de m'énervé autant?
- Dans 1 an, est-ce que ma réaction va encore avoir du sens ?
- L'important est de ne pas rester "coincé" dans ton état d'origine

---

**ET SURTOUT**

---

**GARDE CONFIANCE EN TOI**

Tes émotions ne sont pas tes ennemies,  
elles t'informent d'un message

Les écouter, c'est te donner du pouvoir et  
non pas être "*faible*"

**RIEN N'EST IMPOSSIBLE**

Et rappelle-toi!

Tu n'es pas une bombe à retardement

**Tu es un homme en évolution**

**Et ça, c'est PUISSANT!**

---

# EN PLUS

---

## LE STRESS ami ou ennemi?

---

---

**Ne pas avoir peur du stress**, car le stress est l'arme qui combat la menace, qui te permet d'y faire face et de revoir la situation avec calme

Trouve l'événement qui te stress, que ton corps et ton cerveau perçoivent comme une menace qui peuvent être une panoplie d'événements, d'expériences réelles ou imaginaires

- Tu es pris dans un embouteillage et tu vas être en retard
- Je dois prendre la route et on annonce une tempête de neige
- Je suis tellement stressé, mon boss a demandé de me voir demain !

# ESSAIE ÇA

---

## Pistes de solutions

---

---

Comment t'en occuper?

Pratique encore et encore les **4R**

**1<sup>er</sup> R** (reconnaître): Observe ce qui te stresse pour comprendre sa provenance (ce qui s'est passé)

**2<sup>e</sup> R** (respect) : Respecte-toi, c'est normal de ressentir du stress et il y a des solutions pour t'en occuper

**Respect!**

# ET ENCORE

---

## Des ressources

---

---

**3<sup>e</sup> R** (ressources) : Tu peux fuir *temporairement* la situation (pas de faire l'autruche à vie), mais tu peux l'éviter **temporairement** (j'insiste !)

- Écoute les paroles d'une chanson qui te calme
- Va courir pour libérer l'énergie du stress
- Entoure-toi de personnes en qui tu as confiance

Ce qui te donneras le **4<sup>e</sup> R**

**4<sup>e</sup> R** (revoir) la situation avec calme : Les ressources qui calment ton corps informent ton cerveau que tout va bien, que tu es en sécurité

---

# MANTRA POSITIF

---

## N'anticipe pas pour rien!

---

---

Dis-toi que tu as le contrôle de la situation

Cet événement est nouveau pour moi, mais j'ai les capacités et les compétences pour réussir !

Vis au présent, pas au passé ni au futur !

Pratique la gratitude !

Pratique ces étapes des **4R** régulièrement pour te permettre de les intégrer et devenir plus à l'aise dans tous tes états (stress inclus)

J'ai vraiment confiance en toi! Et toi?

---



## QUI SUIS-JE?

---

Je suis Lucie, conseillère en relation d'aide complémentaire

Ce qui m'anime est d'accompagner les personnes qui se sentent dépassées par leurs réactions automatiques, leurs comportements impulsifs ou explosifs qui ne sont pas un manque de contrôle, mais des mécanismes de protection de notre système nerveux qui s'activent.

Mon approche repose sur un principe simple mais adapté: Quand on se sent en sécurité notre système se calme... et nos comportements s'adaptent aux situations

À travers mes ateliers, conférences et rencontres individuelles, j'accompagne chacun à :

- Reconnaître ses états et comprendre ses réactions
- Respecter ses différents aspects de personnalité
- Vivre en paix, en harmonie avec les autres avec authenticité

**Parce que derrière chaque comportement, il y a un système nerveux qui parle**

---



---

## POUR ME JOINDRE

---



[contact@luciedussault.ca](mailto:contact@luciedussault.ca)



<https://www.facebook.com/lucie.dussault.31>



<https://www.instagram.com/ludus5156/>



<https://www.youtube.com/channel/UCu5UiCEr6zjidMX8zzbyi-A>



<https://www.luciedussault.ca/>

Si tu veux en savoir plus, tu peux prendre un rendez-vous gratuit de 30 minutes. On pourra discuter tranquillement

Tu n'as qu'à cliquer sur le lien ci-dessous et un lien vers mon agenda va s'ouvrir. Choisis ton moment avec moi!



**Agenda pour appel:**

<https://tidycal.com/ludussault/appel-decouverte>