

Apprivoiser ma colère.

COMPRENDRE • OBSERVER • CHOISIR • AGIR



Un guide pour mieux *comprendre* ma colère
et apprendre à la *transformer en force*.



psychoeducatrice.net



Quand la colère déborde

COMPRENDRE, GÉRER ET TRANSFORMER
TA COLÈRE AU QUOTIDIEN



À PROPOS DE CE GUIDE

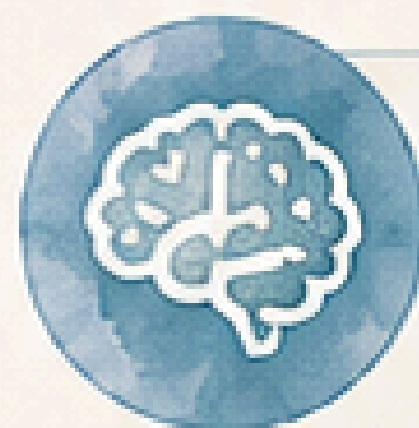
Ce guide s'adresse aux ados qui vivent de la colère intense ou qui ont parfois du mal à la contrôler.

Tu y trouveras des explications simples, des repères concrets et des stratégies pratiques pour comprendre ce qui se passe, mieux réagir et retrouver ton pouvoir sur tes émotions.

Ce guide ne remplace pas un suivi professionnel personnalisé.

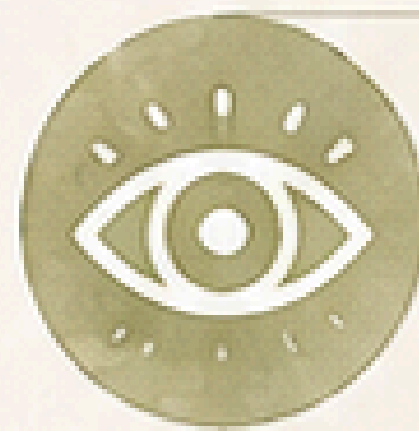
Son objectif est de t'aider à développer des outils solides pour gérer ta colère, protéger tes relations et te sentir mieux dans ta peau.

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cerveau;
- démystifier les idées reçues sur la colère;
- mieux interpréter tes réactions et tes déclencheurs.



OBSERVER

- reconnaître les signes avant-coureurs;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour gérer ta colère;
- outils simples et des exemples pratiques.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs
et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si tu as des inquiétudes concernant ta sécurité ou ton bien-être, consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Comprendre la colère

POUR MIEUX L'APPRIVOISER

La colère est une **émotion humaine normale**. Elle fait partie de nous et a une fonction importante : elle nous informe qu'un **besoin n'est pas comblé** ou qu'une situation nous semble injuste ou menaçante.

Ce n'est pas la colère qui pose problème, mais la **façon dont on l'exprime** ou dont on la **retient à l'intérieur**.



À retenir

Ressentir de la colère ne fait pas de moi une mauvaise personne. C'est une réaction humaine. Je peux apprendre à la comprendre et à la gérer **autrement**.

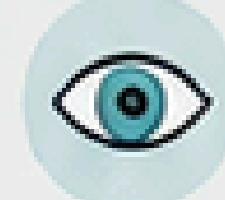
Ce qui se passe dans mon cerveau

Quand quelque chose me dérange ou me stresse, mon cerveau réagit très vite pour me protéger.



Pourquoi c'est utile d'y voir clair

Quand je comprends ce qui se passe en moi, j'ai plus de pouvoir sur mes réactions.

-  **J'observe**
Je reconnais mes signaux et mes déclencheurs.
-  **Je comprends**
J'identifie mes besoins derrière ma colère.
-  **J'agis autrement**
Je choisis des stratégies qui m'aident à garder le contrôle.



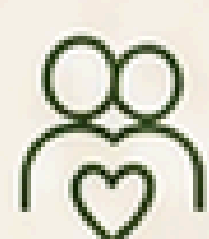
Une émotion, un message

La colère me parle. Elle m'invite à prendre soin de moi, à poser des limites et à trouver des solutions.



AVIS IMPORTANT

Ce guide est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.



QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?

Si vous vivez ou votre enfant vit une situation qui vous inquiète (idées suicidaires, automutilation, violence importante, perte importante de fonctionnement, etc.), consultez rapidement un professionnel ou contactez les ressources d'aide disponibles (voir page 3).



TU N'AS PAS À ÊTRE PARFAIT

La colère fait partie de la vie. Tu n'es pas seul-e. De l'aide existe et il est possible de se sentir mieux.



Mieux comprendre ce que je vis et *ce que je fais*

♥ COLÈRE, AGRESSIVITÉ ET VIOLENCE

Il est important de distinguer la colère, l'agressivité et la violence. Ces trois concepts sont différents et peuvent avoir des causes variées. Cette distinction aide à mieux **comprendre** ce que je vis et à **choisir des moyens adaptés** pour gérer ma colère.



COLÈRE

Émotion normale et naturelle.
Réaction à une situation perçue comme injuste, menaçante ou frustrante.
Elle peut être brève ou plus intense selon la situation.

♥ À retenir

La colère n'est pas mauvaise. Elle me parle : elle m'informe qu'un besoin n'est pas comblé ou qu'une limite a été franchie.



AGRESSIVITÉ

Comportement visant à faire du tort ou à se défendre.
Peut être verbale, physique ou psychologique.
Elle peut être impulsive ou planifiée, selon la situation et l'intention.

♥ À retenir

L'agressivité n'est pas toujours mauvaise. Elle peut être une façon d'exprimer un besoin, de se protéger ou de demander de l'aide de façon maladroite.



VIOLENCE

Utilisation volontaire ou non de la force ou du pouvoir pour blesser, humilier ou contrôler l'autre.
Elle peut être physique, verbale, psychologique, sociale ou sexuelle.
Elle n'est jamais acceptable.

♥ À retenir

La violence n'est pas acceptable, peu importe la raison. Elle peut survenir lorsque la personne se sent dépassée, perd le contrôle ou ne dispose pas encore de stratégies adaptées. Elle nécessite une intervention et un soutien appropriés.



Il n'y a pas une seule cause à la colère, à l'agressivité ou à la violence.

La fatigue, le stress, des expériences passées, certaines difficultés d'adaptation, des besoins non comblés ou des facteurs environnementaux peuvent jouer un rôle. Chaque personne est unique.



*Je peux apprendre à reconnaître ce que je vis
et à choisir des façons plus utiles d'agir.*



Ce qui se passe dans mon cerveau

Quand je vis quelque chose de difficile ou d'injuste, mon cerveau réagit vite pour me protéger. C'est comme une **alarme interne** : elle se déclenche quand je perçois un danger ou que mes limites sont dépassées.

Parfois, mon cerveau rationnel n'a pas le temps de se mettre en marche et c'est mon **cerveau émotionnel** qui prend le contrôle.



CERVEAU RATIONNEL

réfléchit, analyse, cherche des solutions.

CERVEAU ÉMOTIONNEL

réagit vite, protège, crée l'intensité.



Comprendre ce qui se passe en moi, c'est le premier pas pour **apprivoiser ma colère**.



Ce qui influence ma colère

Plusieurs facteurs peuvent rendre ma colère plus intense ou plus fréquente. En prendre conscience m'aide à mieux me comprendre.



MON CORPS

- Fatigue
- Manque de sommeil
- Faim ou soif
- Douleur ou inconfort
- Maladies



MES ÉMOTIONS

- Stress ou anxiété
- Tristesse, déception
- Peur
- Sentiment d'injustice
- Honte ou culpabilité



MES PENSÉES

- Pensées négatives
- Jugements
- Tout ou rien
- Catastrophes
- Interprétations erronées



MON ENVIRONNEMENT

- Bruit, foule, chaleur
- Conflits ou tensions
- Pression, échéances
- Manque de soutien
- Écrans en excès

Les besoins cachés derrière ma colère

La colère n'est pas le vrai problème. Elle essaie souvent de me dire que j'ai un besoin important.

♥ Mon besoin le plus souvent présent : _____

♥ Ce qui se passe quand ce besoin n'est pas comblé : _____

♥ Ce que j'aurais voulu à la place de ma colère : _____

À RETENIR

Ma colère n'est pas mauvaise. Elle est un message. En l'écoutant avec bienveillance, je peux mieux prendre soin de moi et faire des choix plus alignés avec mes valeurs.



Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive, mais je peux apprendre à **mieux réagir**.

Chapitre 2 (suite)

Mon portrait

Apprendre à mieux me connaître



Mieux me connaître,
c'est le premier pas
pour changer ce
qui me dérange.



Quand suis-je en colère ?

Identifie les moments, situations ou contextes
qui déclenchent ta colère le plus souvent.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Sois honnête avec toi-même.



Avec qui ?

Avec quelles personnes as-tu le plus souvent
des réactions de colère ?



À quelle fréquence ?

À quelle fréquence vis-tu des épisodes de colère ?



Jamais



Rarement



Parfois



Souvent



Très souvent



Quelle intensité ?

En général, à quelle intensité vis-tu ta colère ?
Encerle le chiffre qui te représente le plus souvent.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aucune
colère

Colère modérée
(contrôlable avec efforts)

Colère très intense
(difficile à contrôler)

L'INTENSITÉ PEUT VARIER

Selon le moment, la situation,
ma fatigue ou mon stress,
l'intensité peut changer.

L'important, c'est
de l'observer sans jugement.



Quels impacts a ma colère sur ma vie ?

Coche les impacts que tu reconnais dans ta vie.

☐ Relations avec les autres

☐ Prise de décisions

☐ Travail ou études

☐ Loisirs et plaisir

☐ Santé physique

☐ Situation financière

☐ Santé mentale

☐ Vie familiale

☐ Confiance en moi

☐ Autre : _____

☐ Sommeil



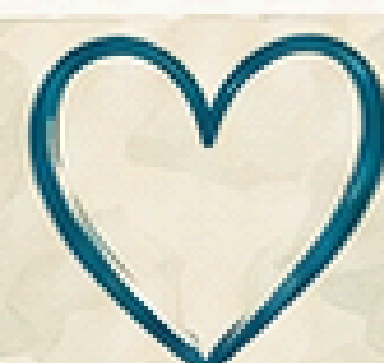
Mes forces à reconnaître

Malgré les défis, tu as des forces.
Écris-en au moins trois.

1

2

3



Se connaître, ce n'est pas se juger,
c'est se donner le pouvoir de changer.



Reconnaître les *signes* de ma **colère**

Mon corps et mes émotions m'envoient des signaux quand ma colère monte.
Les repérer tôt m'aide à intervenir avant que ma casserole ne déborde.

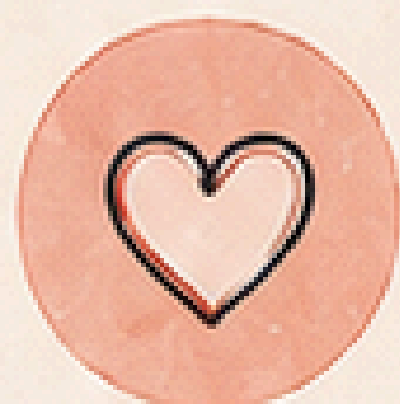
Les signaux de ma colère

Observe-toi et coche ce que tu ressens ou remarques quand ta colère commence à monter.



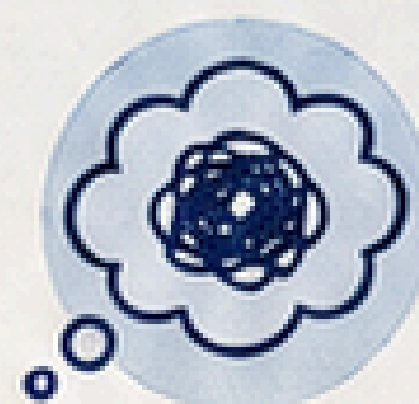
DANS MON CORPS

- ☐ Cœur qui bat vite
- ☐ Respiration rapide
- ☐ Tension dans les muscles
- ☐ Mains moites ou froides
- ☐ Mâchoire serrée
- ☐ Maux de tête
- ☐ Mal au ventre
- ☐ Autre : _____



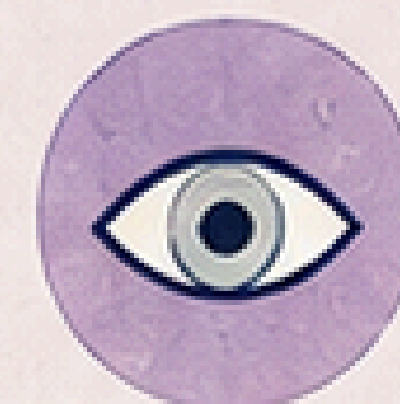
DANS MES ÉMOTIONS

- ☐ Irritabilité
- ☐ Impatience
- ☐ Frustration
- ☐ Tristesse
- ☐ Déception
- ☐ Peur
- ☐ Sentiment d'injustice
- ☐ Autre : _____



DANS MES PENSÉES

- ☐ Ça ne sert à rien.
- ☐ Personne ne me comprend.
- ☐ C'est injuste !
- ☐ Je veux que ça arrête.
- ☐ Je n'en peux plus.
- ☐ Je veux que les autres changent.
- ☐ Autre : _____



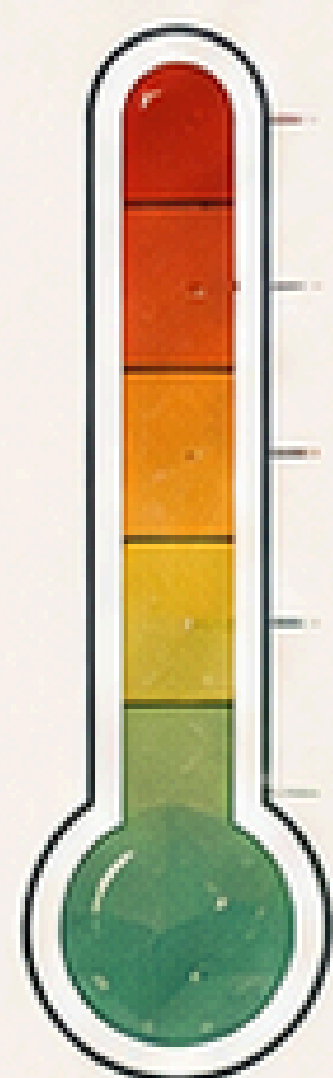
DANS MON COMPORTEMENT

- ☐ Parler plus fort
- ☐ Me renfermer
- ☐ Être agité(e)
- ☐ Lancer des objets
- ☐ M'éloigner
- ☐ Pleurer
- ☐ Éviter les autres
- ☐ Autre : _____



Mon thermomètre de colère

Évalue ton niveau de colère dans différentes situations.
Colorie le niveau qui correspond le mieux.



- 10** Très intense
- 8** Intense
- 6** Modérée
- 4** Légère
- 2** Très légère
- 0** Aucune colère

Situation 1 : _____

0 2 4 6 8 10

Situation 2 : _____

0 2 4 6 8 10

Situation 3 : _____

0 2 4 6 8 10



À retenir

La colère n'apparaît pas soudainement.
Elle monte progressivement.
En écoutant mes signaux, je peux choisir d'agir avant qu'elle ne déborde.



Mes signaux sont des messages, pas des ennemis.
Les écouter, c'est me donner du pouvoir.



Chapitre 3

Mon volcan

Comprendre les niveaux de ma colère

La colère monte en intensité.

Plus je la reconnais tôt, plus j'ai le choix d'agir avant qu'elle n'explose.



5 EXPLOSION

Perte de contrôle.
Je dis ou je fais des choses que je regrette.



4 RAGE

Je me sens submergé(e).
Je voudrais tout casser ou tout envoyer promener.



3 COLÈRE

Je sens que ça déborde.
Je suis sur les nerfs.



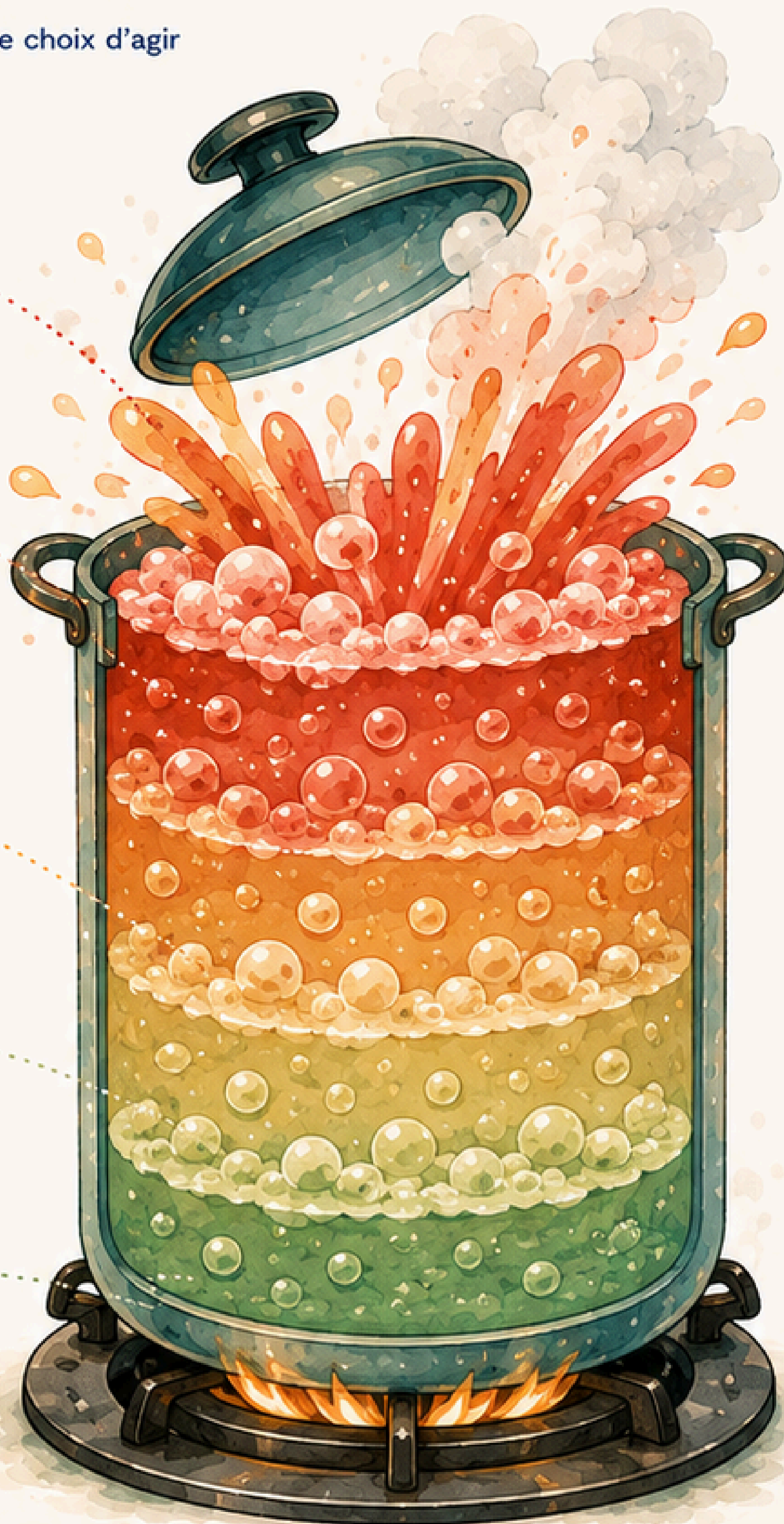
2 FRUSTRATION

Quelque chose m'agace.
Je commence à perdre patience.



1 IRRITATION

Quelque chose me dérange un peu.
Je sens une tension légère.



Reconnaître plus tôt, c'est me donner plus de pouvoir.
Plus je suis attentif(ve), plus je garde le contrôle.



Ce volcan est unique :
apprends à reconnaître
ton propre signal
à chaque niveau.



À toi de jouer !

À quelle étape reconnais-tu
habituellement ta colère ?

Quels sont tes signaux
qui te montrent que tu montes
d'un niveau ?

À quel niveau aimerais-tu
apprendre à intervenir ?

Colorie ton volcan

selon les couleurs proposées
ou comme tu le sens.



Je ne peux pas empêcher la casserole de bouillir,
mais je peux choisir d'ajuster le feu.



Pourquoi ça arrive?



DERRIÈRE LA COLÈRE, IL Y A SOUVENT UN BESOIN IMPORTANT. 

La colère est généralement une **émotion secondaire**. Elle peut cacher une autre émotion ou un besoin qui n'est pas entendu ou respecté. Comprendre la raison derrière ma colère m'aide à mieux y répondre.



Quand je comprends ce qui se cache derrière ma colère, **je peux mieux prendre soin de moi.** 

Des besoins qui peuvent se cacher derrière ma colère

Coche les besoins qui résonnent le plus pour toi.



Respect

Me sentir écouté(e) et considéré(e).

☐

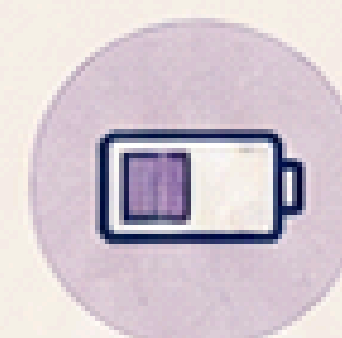

Sécurité

Me sentir en sécurité, avoir des repères.

☐


Repos

Avoir du temps pour me reposer, décrocher.

☐


Énergie

Avoir assez d'énergie physique et mentale.

☐


Estime de soi

Me sentir capable, bon(ne) et fier(ère).

☐


Appartenance

Me sentir accepté(e), faire partie d'un groupe.

☐


Autonomie

Avoir des choix, me sentir libre.

☐


Besoin d'aide

Être soutenu(e) quand je n'y arrive pas seul(e).

☐


Justice

Percevoir l'équité, être traité(e) justement.

☐


Être compris(e)

Avoir quelqu'un qui prend le temps de comprendre.

☐

Mon enquête colère

Pense à une situation récente où tu as été en colère.

Réponds aux questions pour comprendre ce qui se cachait derrière.



1. Qu'est-ce qui s'est passé ? _____



2. Qu'est-ce que j'ai ressenti avant d'être en colère ? _____



3. Quel besoin n'était pas comblé ? _____



4. Qu'aurais-je eu besoin pour me sentir mieux ? _____



À retenir

Ma colère essaie de me dire quelque chose. Si j'apprends à écouter ce message, je peux répondre autrement et prendre soin de moi.

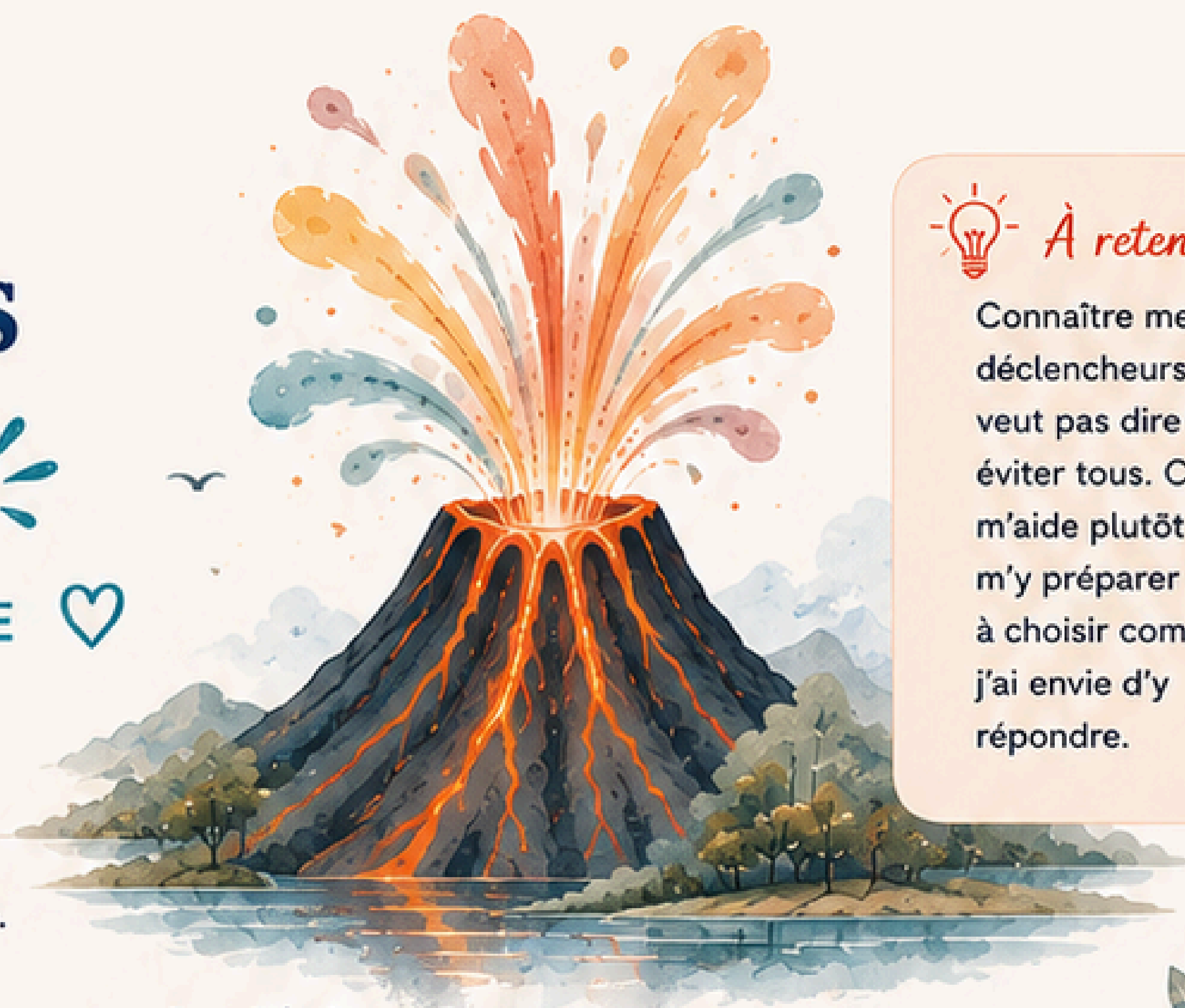


Comprendre, c'est déjà commencer à changer les choses. 

Comprendre mes déclencheurs

QU'EST-CE QUI ALLUME MA COLÈRE

Les déclencheurs sont des situations, des pensées, des émotions ou des comportements qui peuvent augmenter mon irritation ou ma colère. Ils **varient d'une personne à l'autre** et peuvent changer selon les moments de ma vie.



À retenir

Connaître mes déclencheurs ne veut pas dire les éviter tous. Cela m'aide plutôt à m'y préparer et à choisir comment j'ai envie d'y répondre.



Exemples fréquents de déclencheurs



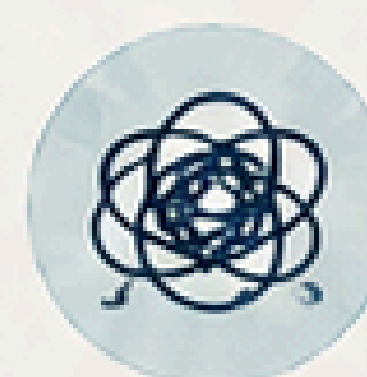
Relations

- Conflits, critiques ou rejets.
- Manque de respect ou injustice perçue.
- Comparaisons, moqueries ou jugement.



Organisation et quotidien

- Manque de temps.
- Pression scolaire ou familiale.
- Changements imprévus.
- Trop de responsabilités.



Émotions et pensées

- Stress, anxiété, tristesse.
- Pensées très négatives ou catastrophiques.
- Sentiment d'être dépassé-e ou incompris-e.



Besoins non comblés

- Fatigue ou manque de sommeil.
- Faim, soif, inconfort physique.
- Besoin de calme, de soutien ou de reconnaissance.



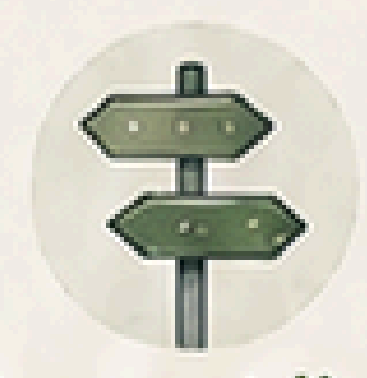
Environnement

- Bruit, foules, désordre.
- Trop de stimuli (écrans, lumières, informations).
- Manque d'espace personnel.



Situations imprévisibles ou perçues comme menaçantes

- Être pris-e au dépourvu.
- Sentir que je n'ai pas le contrôle.
- Craindre pour ma sécurité ou celle d'un proche.



Valeurs et limites franchies

- Quand quelqu'un franchit mes limites.
- Quand une situation va à l'encontre de ce qui est important pour moi.



Autres facteurs possibles

- Difficultés d'adaptation.
- Expériences passées.
- Conditions médicales ou neurodéveloppementales.
- Consommation de substances ou médicaments.



Petit exercice de réflexion

Parmi les déclencheurs ci-dessus, lesquels allument souvent ma colère ? Est-ce qu'il y en a d'autres ? Je peux les écrire ici pour mieux les repérer.



À retenir

- Identifier mes déclencheurs m'aide à mieux me comprendre, sans me juger.
- Les déclencheurs ne sont pas la cause unique de ma colère, mais ils peuvent l'influencer.



BESOIN DE PARLER ?

Si tu vis une situation qui te dépasse ou si tu penses à te faire du mal ou à faire du mal à quelqu'un, parle à un adulte de confiance ou appelle : 911 • Info-Social 811 option 2 • Tel-jeunes 1 800 263-2266 • Jeunesse, J'écoute 1 800 668-6868

Le cycle de *ma colère*

MA CASSEROLE INTERNE

Ta colère fonctionne un peu comme une casserole sur le feu.

Au début, tout est tranquille. Puis, certains éléments s'ajoutent petit à petit. Si je ne prends pas soin de moi ou si je n'utilise pas mes stratégies, l'eau finit par déborder.

La bonne nouvelle ? Je peux intervenir à chaque étape pour éviter que ça déborde !



Le cycle de ma colère



1. CALME

Tout va bien, je me sens bien.



2. ACCUMULATION

Des petites choses s'accumulent dans ma casserole.



3. MONTÉE

Je sens que ça monte. Mon corps et mes émotions changent.



4. DÉBORDEMENT

Je perds le contrôle. Ma colère explose (paroles, gestes, cris, pleurs, fuite, etc.).



5. RETOUR AU CALME

Je me sens vidé(e). Je regrette parfois. Je me sens coupable ou triste.



Plus je connais mon cycle, plus je peux **agir tôt** et choisir mes stratégies.

À toi d'observer ton cycle



Pense à une situation récente où tu as été en colère. Essaie de repérer à quelle étape tu es intervenu(e) ou non.

- 1 À quelle étape ai-je commencé à sentir que ça montait ? _____
- 2 Quels signes m'ont averti(e) ? _____
- 3 À quel moment aurais-je pu agir plus tôt ? _____
- 4 Qu'aurais-je pu faire autrement ? _____
- 5 Ce que j'ai appris de cette situation : _____



Petit rappel



La colère ne disparaît pas par magie. Elle se gère à chaque étape.



Plus j'agis tôt, plus je garde le contrôle et je protège mes relations et mon bien-être.



Observer mon cycle, c'est devenir le **capitaine** de ma casserole.

Mes stratégies pour *garder le contrôle*

♥ J'AI DES CHOIX

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive,
mais je peux choisir comment je réagis.
Plus j'ai de stratégies dans ma boîte à outils,
plus je peux rester maître de ma casserole !

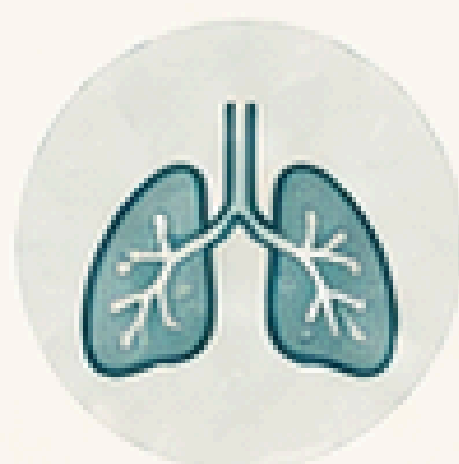


Plus je pratique mes stratégies,
plus elles deviennent efficaces
et automatiques !



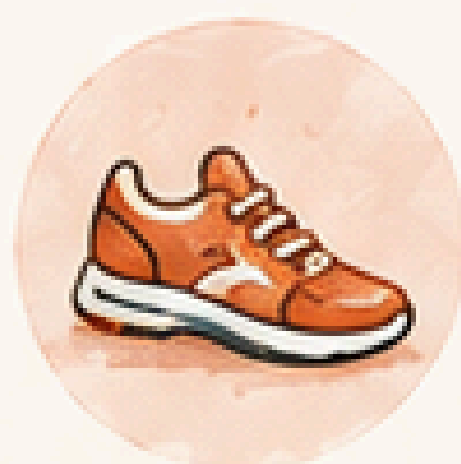
Des stratégies qui m'aident

Voici des idées de stratégies. Coche celles que tu veux essayer ou ajouter à ta boîte à outils.



☐ RESPIRER

Je prends de grandes
respirations lentes
et profondes.



☐ BOUGER

Je fais de l'activité
physique pour libérer
la tension.



☐ ÉCOUTER

J'écoute de la musique
ou un balado qui me
fait du bien.



☐ ÉCRIRE

Je mets mes pensées
et mes émotions sur
papier.



☐ ME CALMER

J'utilise une technique
de relaxation ou de
pleine conscience.



☐ BOIRE UN VERRE D'EAU

Je prends une pause
et je m'hydrate.



☐ PARLER

Je parle à une personne
de confiance.



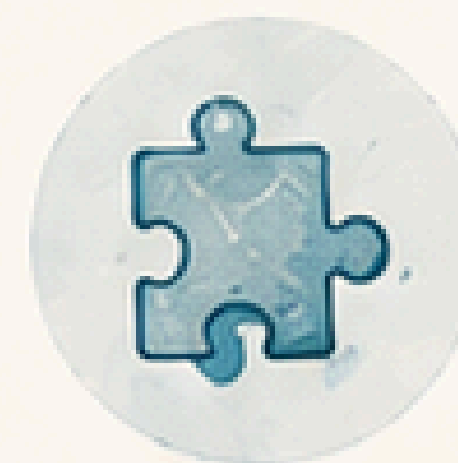
☐ CRÉER

Je dessine, je bricole,
je bricole ou je chante.



☐ PRENDRE L'AIR

Je sors dehors et je
me ressource.

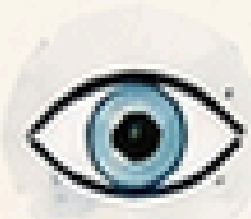


☐ TROUVER UNE SOLUTION

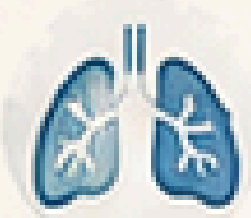
Je me concentre sur
ce que je peux changer.

Mon plan express

Quand je sens ma colère monter, voici ce que je vais faire :



1 Je m'arrête et j'observe : _____



2 Je choisis ma stratégie : _____



3 Je passe à l'action : _____



Ma boîte à outils

Je crée ma propre boîte avec
les stratégies qui fonctionnent le mieux pour moi.

Mes stratégies préférées :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Je n'ai pas à être parfait(e). Je progresse un petit pas à la fois.
Chaque stratégie utilisée est *une victoire* !

Ma zone de calme

CRÉER MON ESPACE SÉCURISANT

Quand ma colère monte, j'ai besoin d'un endroit ou d'activités qui m'aident à me recentrer.
Ma zone de calme est mon refuge.
C'est mon endroit pour respirer, me déposer et retrouver mon équilibre.

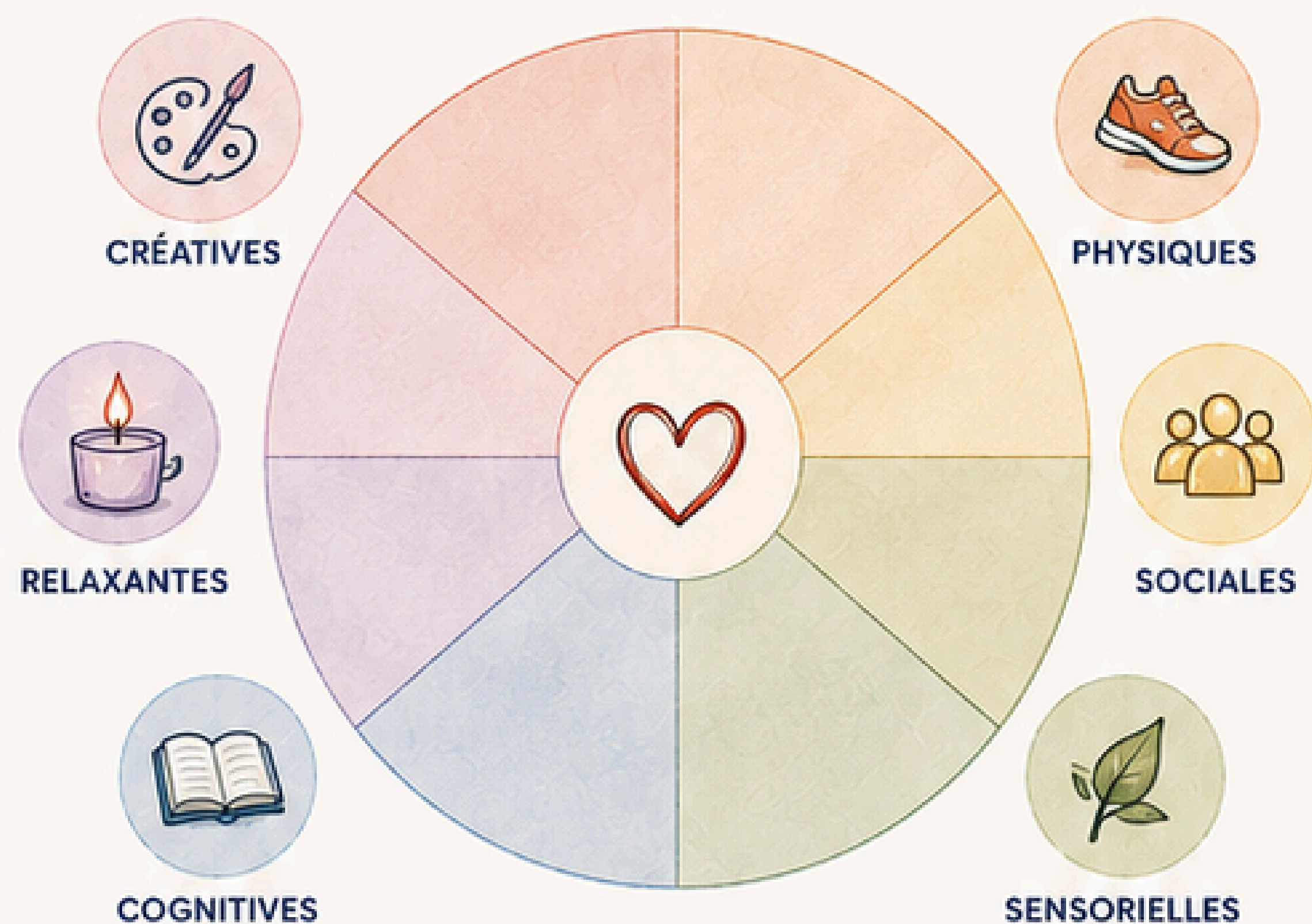


Prendre du temps pour soi n'est pas égoïste, c'est nécessaire.



Ma roue des activités apaisantes

Écris ou dessine des activités qui t'aident à te sentir mieux.



Parmi toutes ces activités, lesquelles pourrais-tu utiliser quand ta colère commence à monter ?

1. _____
2. _____
3. _____



Petite réflexion

Pourquoi est-il important d'avoir ma propre zone de calme ?



Je crée ma zone de calme

À quoi ressemblerait ton espace idéal pour te calmer ?
Décris-le ou dessine-le.



Mon coffre de calme

Qu'est-ce que tu peux rassembler pour t'aider à te calmer ?
Coche ce que tu pourrais inclure dans ton coffre de calme.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Coussin ou couverture | ☐ Balle antistress | ☐ Tisane ou breuvage chaud |
| ☐ Livre ou magazine | ☐ Parfum ou huile essentielle | ☐ Collations réconfortantes |
| ☐ Écouteurs et musique | ☐ Photos réconfortantes | ☐ Affirmations positives |
| ☐ Journal intime | ☐ Objets doux à toucher | ☐ Jeux ou casse-tête |
| ☐ Crayons / coloriage | ☐ Autres : _____ | |



Ma zone de calme, c'est mon ancrage.
Plus je la connais, plus je me sens en sécurité.

Ressources et aide disponible



TU N'AS PAS À TRAVERSER ÇA SEUL(E)

Il existe des personnes et des ressources prêtes à t'écouter, à t'aider et à te soutenir.

N'hésite jamais à demander de l'aide.

C'est un geste courageux et important.



Demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse.

C'est prendre soin de toi.



Aide immédiate - 24/7



911
URGENCE

Pour toute situation d'urgence ou ta sécurité ou celle de quelqu'un d'autre est menacée.

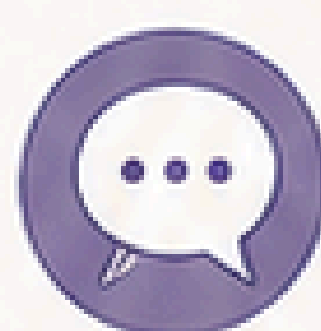
Police • Ambulance • Pompiers



811
INFO-SANTÉ
OPTION 2

Pour parler à un(e) infirmier(ère) 24/7.

Soutien, évaluation et référence vers les ressources appropriées.



TEL-JEUNES
1 800 263-2266
Texte : 514 600-1002
www.teljeunes.com

Pour les 5 à 20 ans. Confidentiel, anonyme et gratuit. Parles-en à un(e) intervenant(e) par téléphone, texto ou clavardage.



JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1 844 725-2465
Texte : 1 844 600-2465
www.jeunessejecoute.ca

Pour les jeunes et leur entourage. Soutien en santé mentale 24/7 par téléphone, texto ou clavardage.



**LIGNE D'INTERVENTION
PRÉVENTION DU SUICIDE**
1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

Pour toute personne en détresse.

Confidentiel et disponible 24/7.



LA LIGNE PARENTS
1 800 361-5085

Pour les parents qui ont besoin d'écoute, de soutien ou de références.

Confidentiel et gratuit.

AUTRES RESSOURCES UTILES



INFO-SOCIAL 811
www.811quebec.ca

Répertoire des ressources communautaires, sociales et de santé près de chez toi.



TUASLEGO.COM
www.tuaslego.com

Site pour les jeunes du Québec. De l'information fiable et sans jugement sur plusieurs sujets.



KARINA
www.karina.ca

Soutien et information pour les jeunes touchés par l'intimidation.



FFAPAMM
www.ffapamm.ca

Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale.



AQPS
www.aqps.info

Association québécoise de prévention du suicide.

DANS MON MILIEU



Intervenant(e) scolaire : _____
Téléphone / courriel : _____



Psychoéducateur(trice) : _____
Téléphone / courriel : _____



Organisme communautaire : _____
Téléphone : _____



CLSC / Centre de santé : _____
Téléphone : _____

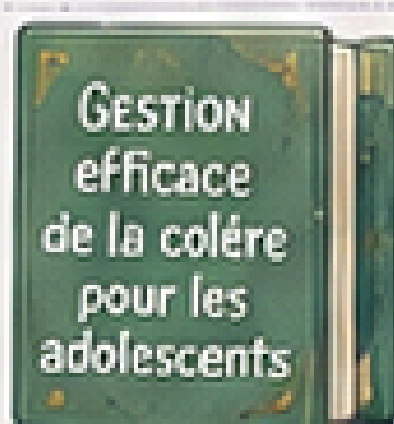


Médecin de famille : _____
Téléphone : _____

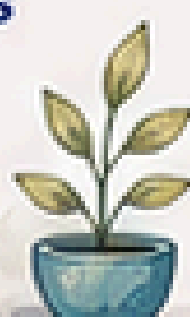


LIVRES UTILES

Ado en colère : Comprendre, éduquer, reconstruire le lien
Un guide pratique pour les parents et les adultes pour décrypter les crises et garder le contact avec le jeune.



Gestion efficace de la colère pour les adolescents
Un livre pour aider l'ado à reconnaître ses déclencheurs et à utiliser des exercices de respiration.



BALADOS ET ÉPISODES PERTINENTS



Les émotions (Radio-Canada OHdio)
Des jeunes parlent ouvertement de la tristesse, de la joie et de la colère qu'ils vivent au secondaire.
ohdio.radio-canada.ca



Ados mode d'emploi
Un épisode dédié à la gestion de la colère et de la susceptibilité pour apaiser les tensions à la maison.
rc.ca / radio / balados / ados-mode-d-emploi



Souhaitez-vous que je vous trouve des ressources en personne ou des organismes d'aide près de Sainte-Brigitte-de-Laval pour un adolescent ?



*Demander de l'aide, c'est choisir la vie.
Tu mérites d'être écouté(e), compris(e) et soutenu(e).*