

Faire face aux colères de son mentoré

Faire face à une crise de colère de son mentoré amène souvent à un sentiment d'impuissance et de sidération. Ainsi, cet article tentera de vous prodiguer des conseils afin de calmer celui-ci.

Quelles situations peuvent amener à une crise de colère ?

Votre mentoré va manifester sa colère pour différentes raisons :

- lorsqu'il ne peut pas faire ce qu'il souhaite
- lorsqu'il doit faire quelque chose dont il n'a pas envie
- lorsqu'il est dépassé par un sentiment d'impuissance, de frustration, de colère, d'anxiété..
- lorsqu'il est fatigué
- lorsqu'il manque de mots pour s'exprimer

Comment y faire face ?

Ne tentez pas de le raisonner

Dans un moment où votre mentoré est submergé par ses émotions son cerveau ne sera pas en mesure de traiter l'information que vous allez lui transmettre.

Conseil : tentez de lui indiquer que vous comprenez qu'il puisse être en colère et que vous lui laissez le temps de se calmer. N'hésitez pas à le laisser seul dans une pièce durant quelques minutes.

Faire face aux colères de son mentoré

Important : même si vous le laissez se calmer seul dans une pièce veillée à avoir toujours une vision sur lui.

Maîtrise de soi

Veillez à faire preuve de sang-froid face à la situation.

Conseil : accordez-vous 2 minutes pour prendre quelques grandes inspirations. De plus, ayez en tête que votre mentoré ne fait pas une crise contre vous mais qu'il est dans un moment difficile et qu'il a besoin de soutien.

Restez ferme face à la crise

Durant la crise, parlez très peu et ne réagissez pas s'il y a des tentatives de provocations de la part de votre mentoré. Essayez d'avoir une certaine distance face à la situation sans être ni chaleureux ni agressif.

Faire un retour sur la situation

Une fois que votre mentoré a retrouvé son calme. Discutez brièvement de la situation. Tentez de lui expliquer que vous comprenez qu'il puisse être en colère mais que la manière dont il le fait ne peut pas être acceptable : dans le cas où celui-ci vous a insulté, émis des provocations...

Proposition d'activités en cas de colère

Définissez au préalable avec votre mentoré une ou deux choses qu'il pourra faire dans le cas où il sent la colère monter en lui.

Faire face aux colères de son mentoré

Exercice de respiration : prendre de grande inspiration en ouvrant les bras comme les ailes d'un papillon et expirer en ramenant ses bras au niveau de son coeur.

Exprimer ses émotions autrement

Encouragez-le à exprimer ses émotions par des mots et de dire comment il se sent.

Conseil : n'hésitez pas à le féliciter lorsqu'il réussit à remplacer ses crises de colère par des mots.

Ressources utiles :

[Roue des émotions](#)

[Kit d'intervention - Thème 1 : Les émotions](#)