

## Test du niveau de la colère

Nom et prénom.....Date.....Age.....

Comment évalues-tu le niveau de ta colère à l'échelle de : 1(calme) à 5 (très en colère, exaspéré) dans les situations suivantes :

Nr	Situation	Evaluation
1	Tu as entendu un groupe de copains se moquer de toi et de ta famille	
2	Tu as été négligé par ton prof., chef	
3	Tu as été puni pour ton retard malgré le fait que tout le monde vient en retard sans aucune conséquence	
4	Juste après être rentré au supermarché la sécurité te demande de montrer le contenu de ton sac/ta poche	
5	Tu veux discuter d'une chose importante avec quelqu'un qui ne te donne pas la chance de commencer la discussion	
6	Ton ami(e) te donne tout le temps des conseils même si tu n'en as pas besoin et tu n'en demandes pas	
7	Tu discutes avec quelqu'un sur un sujet que tu maîtrises parfaitement. La personne n'a aucune connaissance mais elle insiste sur sa position	
8	Toute la journée tu t'es préparé(e) pour un examen et on te reproche que la maison n'est pas rangée	
9	Tu ne te sens pas reconnu(e) tandis que ton camarade, qui est incompetent(e) et paresseux (-se) reçoit des bonnes notes seulement parce qu'il flatte le prof/chef	
10	Quelqu'un parle avec malveillance à propos de ton apparence	
<b>La somme</b>		

## Test du niveau de la colère

Nom et prénom.....Date.....Age.....

Les résultats du test « **Le niveau de la colère** »:

Moins de 15 points: Ne pas exprimer ses tensions rend l'homme plus vulnérable. Cela peut avoir des conséquences néfastes sur sa santé. Il est important d'apprendre comment gérer les émotions dans les situations difficiles. La formation "Comment gérer les conflits et maîtriser la colère" peut vous apporter une solution.

Entre 15-20 points: Les situations conflictuelles représentent pour vous des défis. C'est tout naturellement que vous trouvez des solutions constructives sans se laisser emporter par la colère. Vous êtes prêt à donner des conseils pour maîtriser la colère.

Plus de 20 points: La colère est une saine manifestation d'insatisfaction. Néanmoins, lorsqu'on agit impulsivement, la colère peut être une source des problèmes. Dans ce cas la formation "Comment gérer les conflits et maîtriser la colère" sera bien utile.

Atelier du dialogue