



La colère, émotion vécue par tous, peut entraîner de l'agressivité. Les personnes ayant une déficience intellectuelle expriment parfois certaines émotions de façon socialement inacceptable : par des paroles et des gestes agressifs, par des fugues, ou encore en refusant tout contact avec leur entourage. Ces modes de communication engendrent dans les divers milieux de vie un grand nombre de difficultés pour lesquelles des solutions sont recherchées par les parents, enseignants, bénévoles, intervenants des divers milieux (résidentiels, socioprofessionnels, scolaires, communautaires ou autres) et souvent par les personnes elles-mêmes.

Le programme Gestion de la colère (GE.CO.) vise le développement de stratégies d'autocontrôle des comportements émis lors des situations de colère. GE.CO. est le résultat d'efforts concertés, consentis par plusieurs intervenants du CRDI Montérégie-Est. Les travaux, échelonnés sur plusieurs années, ont consisté à la recherche de documentation, l'examen du matériel existant, le choix des stratégies à enseigner, la rédaction du programme, la création de matériel adapté illustrant les diverses stratégies proposées ainsi que l'expérimentation dudit programme.

Extrait du document «Gestion de la colère», Lucie Bellefleur et Johanne Messier, co-auteurs.

Édité par le service des communications du CRDI Montérégie-Est.



### À QUI S'ADRESSE GE.CO. ?

Aux personnes qui accompagnent celles qui vivent des problèmes de contrôle de la colère. Ce programme peut aussi être utilisé à titre préventif afin d'enseigner aux personnes des habiletés de base pour gérer leur colère. Les techniques proposées s'adressent autant à des personnes qui deviennent, à l'occasion, physiquement ou verbalement agressives, qu'à celles qui démontrent leur colère en pleurant ou en se retirant.

### QUEL EST LE BUT VISÉ PAR CE PROGRAMME?

Le but de ce programme n'est pas d'éliminer la colère, réponse naturelle expérimentée par chacun de nous de temps en temps. GE.CO. vise l'autocontrôle, une habileté que les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent apprendre dans un contexte structuré et systématique.

Remplir ce bon de commande et le faire parvenir à l'attention du service des communications, accompagné d'un chèque libellé au nom du CRDI Montérégie-Est :

#### Par la poste:



**CRDI Montérégie-Est**  
Centre de réadaptation  
en déficience intellectuelle

1255, rue Beauregard, suite 2201  
Longueuil (Québec)  
J4K 2M3  
(450) 679-6511

**Par télécopieur** (faire suivre le paiement):  
(450) 928-3315

**Quantité :** \_\_\_\_\_ X 49.95\$ = \_\_\_\_\_ \$

Ajouter les frais de port et de manutention  
de 2\$ par copie

Je joins mon paiement  S.V.P., facturez-moi

#### Coordonnées :

Nom : \_\_\_\_\_

Entreprise : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Télec.: \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_