



CLE : La colère



OBJECTIFS DE LA CLE :

- Identifier et analyser sa colère
- L'accepter et l'accueillir
- **Mettre en œuvre un questionnement pour « APPRIVOISER » cette émotion**

PRINCIPE :

La colère est une réaction de protection, c'est l'expression d'un « non » à une injustice ou à une violation. Elle vise à préserver notre intégrité, nos frontières, nos valeurs.

La colère **nous informe d'un besoin de réparation ou de retrouver l'équilibre** en cas d'offense, d'injustice ou d'atteinte à l'intégrité psychique ou physique.

Elle peut se manifester sous différentes formes : l'explosion (de façon plus ou moins contrôlée) ou l'implosion : le volcan gronde à l'intérieur, jusqu'à une accumulation souvent trop importante.

La colère est généralement intériorisée ou refoulée dans notre société ; il s'agit de l'émotion la moins acceptée car elle est souvent synonyme de violence (physique, verbale...). La refouler peut pourtant avoir des conséquences importantes, notamment sur notre santé. Il convient donc d'apprendre à l'accueillir et la « gérer », de la façon la plus écologique pour soi-même et pour les autres. Ainsi, plusieurs actions peuvent être mises en œuvre, qu'il s'agisse d'une situation « simple » de la vie courante ou d'une situation plus profonde.

CAS PRATIQUE : Apprivoiser sa colère, les questions à se poser !

L'intérêt de ce questionnement est de dépasser la simple expression de la colère, de manière impulsive, de ne pas rester dans une situation où l'on ne fait que ruminer l'élément déclencheur, sans passer à l'action pour obtenir réparation !

Questions à se poser	Exemple personnel	Exemple professionnel
Quel est l'élément déclencheur de ma colère ?	Je suis en colère car mon conjoint a fouillé dans mes affaires et n'a pas remis les choses à leur place.	Mon responsable hiérarchique m'a fait une remarque désagréable sur un travail que je viens de lui rendre alors que j'y ai passé du temps et que cela m'a demandé des efforts.
Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?	Je me sens oppressée.	Mon rythme cardiaque s'accélère.
Comment je l'exprime ?	J'extériorise en lui criant dessus et en parlant vite.	Je ne dis rien car c'est mon responsable hiérarchique !
Quel besoin est insatisfait ?	Mes besoins de respect et d'organisation.	Mes besoins de reconnaissance et de justice.
Comment gérer cette frustration ?	En faisant en sorte que les choses soient remises en ordre mais aussi que cela ne se reproduise plus.	En faisant le point avec lui sur ce dossier, afin de comprendre ce qui lui convient et ce qui peut être amélioré et en lui exprimant mon ressenti et les efforts fournis pour ce travail.
Quelle action puis-je mettre en place pour générer un changement ?	Je demande à mon conjoint de remettre les choses telles qu'elles étaient et lui explique en quoi cela est important pour moi que les choses soient rangées, afin de trouver un fonctionnement qui convienne à tous les deux.	Lui demander à quel moment nous pouvons faire le point ensemble sur le sujet

A NOTER :

Nous avons souvent tendance à rendre responsable de notre bien-être intérieur les faits ou les personnes qui nous entourent. Nous pensons que nous nous mettons en colère « à cause » du comportement d'une personne, mais en réalité, c'est le fait qu'un de nos besoins ne soit pas satisfait qui nous provoque cette émotion négative. D'où l'intérêt de mener ce questionnement, avant même d'accuser ou juger la personne en question.