



# LA COLÈRE

## Un guide rapide

### Pensées

- Ce n'est pas juste
- Les autres me traitent mal
- Je ne peux pas le supporter....je dois me défendre ou attaquer



### Réponses du corps

La réponse adrénaline est une réponse naturelle – le système d'alarme du corps - de lutte ou de fuite.

Les grands muscles des bras et des jambes nous aident à échapper ou à combattre le danger perçu, donc le sang afflue des autres systèmes du corps.

Vous remarquez :

- Cœur qui bat à tout rompre.
- Respiration qui s'accélère, avec sensation d'essoufflement ou d'étouffement.
- Muscles tendus, douloureux, tremblements.
- Sensation de chaleur, transpiration.
- Boule au ventre, envie d'uriner, bouche sèche.
- Étourdissement, tête légère.
- Difficultés à se concentrer, afflux massif de pensées....alerte au danger.
- Incitation à aller vers ce qui nous met en colère



### Penser différemment

La réponse d'anxiété est une réponse naturelle....à une vraie menace. Mais quelquefois, nous pensons que la menace est plus importante qu'en réalité.

- A quoi est-ce que je réagis ? Pourquoi ?
- Quelle est l'importance véritable ?
- Est-ce une réaction excessive ?
- Je suis coincé dans mon point de vue !
- Je crois que je suis traité injustement, mais peut-être que je me trompe. Ai-je mal compris ? Est-ce un fait ou une opinion?
- Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ?
- Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ?
- Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ?
- Que pourrais-je faire qui serait plus efficace ?

### Faire différemment

- Pause. Respirez.
- Détournez-vous de la situation – ou de la source de la colère.
- Puis choisissez la meilleure solution, pour moi, pour les autres ou pour la situation.
- Attendez le retour au calme.



### Imaginer...

Imaginez-vous gérant cette situation d'une manière calme, non agressive mais déterminée, en respectant les droits et les opinions de toutes les personnes impliquées.

**Visualisez le bleu pour le calme, ou le vert pour l'équilibre.**

*Respirez en vert ou bleu et expirez en rouge.*

