

La vie est Sybelle La colère, mauvaise conseillère ? Et si c'était le contraire...

Qui de nous ne s'est jamais mis en colère ?

Attention, la colère n'a pas besoin de faire beaucoup de bruit pour être présente en nous.

Quel genre de colère adoptez-vous ?

- la colère envers les autres ou envers la situation: votre colère se dirige vers ceux qui vous semblent en être la cause ou vous ne lâchez pas le morceau, tant que vous n'avez pas ce que vous voulez
- la colère contre vous: vous pensez à vous défendre ou vous vous accusez
- la colère refoulée: vous faites tout pour arranger ou éviter les problèmes

Colère inconsciente

Comme vous le voyez, la colère peut être vécue sous différentes formes. Toutes ces formes cachent les mêmes réactions inconscientes.

La colère est vécue suite à des frustrations accumulées qui nous rendent impuissants et qui réveillent le sentiment de nous faire avoir.

Lorsque la colère se vit, soit en éclatant, soit en mijotant en nous, soit encore en faisant comme si de rien n'était, c'est que dans un premier temps, nous sommes en train de vivre de l'impuissance. Dans un deuxième temps, lorsque nous ne savons pas quoi faire de cette

impuissance, nous avons des peurs qui se réveillent. En dessous de la peur il y a toujours quelque chose de non comblé. Et tout cela reste inconscient.

L'observation en soi

Avec la colère que nous n'observons pas, nous sommes en réaction. Si nous sommes capables de nous observer, nous sommes en action pour nous. Plus nous sommes dans l'observation, plus nous devenons conscients et plus il est facile de faire quelque chose de différent et de constructif.

Lorsque nous prenons garde à une colère qui fait son nid, nous pouvons nous observer et nous poser ces questions:

- physiquement, qu'est-ce que cela me fait vivre ?
- mentalement, qu'est-ce que je me dis ?
- émotionnellement, comment je me sens ?

A la recherche de mon besoin non comblé

Nous pouvons nous demander ensuite quel est ou quels sont nos besoins dans cette situation? C'est quoi que «je veux là-dedans»? Et se rappeler que mon «je veux» ne dépend jamais des autres.

Et après, nous demander qu'est-ce que nous pourrions entreprendre pour combler ce ou ces besoins?

Comment bien gérer sa colère ?

1. Respirer: quand je respire correctement je me mets dans le «je suis»
2. Devenir conscient de ce que je ressens (physiquement, mentalement et émotionnellement)

3. Découvrir de quoi j'ai peur pour moi dans cette situation
4. Mettre à jour mon «je veux», mon «j'ai besoin», qui n'appartient qu'à moi
5. Prendre ma responsabilité en parlant à l'autre: me positionner sans accuser, parler de ce que je ressens et de mon «je veux».

Une sainte colère ?

La colère révèle vos limites. En faisant une sainte colère, vous pouvez utiliser votre colère pour aller vers votre puissance intérieure plutôt que vers votre impuissance. En faisant une sainte colère vous retrouvez votre pouvoir, si vous prenez votre place sans accusation. L'absence d'accusation est une condition impérative.

Bonne conseillère

Une colère bien vécue plutôt que retenue permet de découvrir ses peurs, aide à devenir conscient de ses limites, nous aide à découvrir ce que l'on veut vraiment, permet de passer à l'action, de dépasser ses limites, de se respecter et de se faire respecter, de se positionner, de défendre sa cause, de faire respecter son espace, de s'affirmer et de faire ses demandes.

Cela ne vaut-il donc pas la peine de se pencher sur ses colères ?

Sans colère ou alors en vivant de saintes colères, que la vie soit belle pour vous !

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch

