



BONUS 07

Comment calmer sa colère ?

Voici le résumé de l'épisode 7 – Comment calmer sa colère ?

La colère, comment la reconnaître ?

La colère, elle se manifeste souvent quand vous êtes blessés, heurtés, agressés, et elle vient souvent se confronter à des valeurs qui sont importantes pour vous.

La colère peut être juste, mais elle ne doit jamais nous conduire à la violence, que ce soit physique ou verbale.

Etape 1 – S'arrêter

Etre capable de prendre conscience que votre colère est là, vous permettra de vous arrêter.

Parce que si vous vous laissez embarquer, vous risquez de réagir, et de dire ou faire quelque chose que vous allez regretter.

Donc la première chose c'est de S'arrêter. Faire un stop au moment où vous remarquez que vous êtes en colère.

Les signaux pour reconnaître la colère : le cœur qui bat plus vite, les mains moites, des tensions dans le corps : la mâchoire qui se crispe, ou les muscles qui se tendent. Ou alors c'est parfois des gestes, vous claquez la porte, ou vous avez des gestes d'agacement.

Si vous pouvez reconnaître ces moments-là, vous pouvez vous arrêter. Vraiment physiquement.

C'est la première étape indispensable.

Autre chose importante : ne pas vous dire : « **Bon allez, calme toi** ».

Parce que c'est comme si quelqu'un vous disait « calme toi », ça a tendance à vous agacer encore plus.

Au lieu de ça, vous pouvez **accueillir le ressenti corporel**, par ex : « ah tiens, je suis furax ! je sens un gros nœud dans ma poitrine, jute entre les deux seins. Et puis, j'ai un gout bizarre dans la bouche, et mes épaules sont toutes tendues. »

Essayez aussi de ne pas chercher à comprendre, ou à analyser, en tous cas, pas tout de suite.

Etape 2 : s'écarter

Quand vous sentez que la colère est là, écarter-vous de la source. Si c'est quelqu'un qui vous met en colère, allez dans une autre pièce, sortez prendre l'air. Le temps de laisser la pression baisser.

Ce n'est pas pour vous laisser faire, mais pour attendre que la pression baisse un peu avant de vous exprimer justement, de dire ce que vous ressentez avec des mots justes, et pas en vous emportant.

Vous pouvez aussi bouger, aller marcher, ou vous activer, pour mobiliser les bonnes hormones, les bons neurotransmetteurs (je vous en parlai dans [l'épisode 5](#)).



Etape 3 : s'interroger

Une fois qu'on a pris un peu de temps pour se poser, et prendre un peu de distance, ça peut être intéressant de comprendre pourquoi on s'est mis en colère.

Par exemple, si vous êtes en colère après votre chef, qui complimente votre collègue pour un boulot que vous avez fait en grande partie. Mais à vous, il ne dit rien. Si vous vous arrêtez à votre première impression, vous vous dite : je suis en colère.

Mais en fait, vous avez un gros sentiment d'injustice. Ou vous avez peur que votre travail ne soit pas reconnu, ou peur de ne pas être apprécié.

On va tous réagir différemment, donc c'est bien de vous poser la question.

On peut aussi avoir des peurs, de la tristesse. La colère, ça peut cacher plein d'autres émotions.

Ça peut être de la tristesse de perdre quelque chose, ou de la peur pour soi ou pour quelqu'un qu'on aime, de la déception.

C'est super important aussi de voir que ça vient toucher des valeurs qui sont importantes pour nous.

Ensuite, vous pouvez exprimer votre colère de façon plus juste.

Quand vous avez identifié ce qui se passait, vous pouvez dire que ça ne vous plait pas. D'ailleurs je devrais dire : vous DEVEZ dire ce qui ne vous plait pas.

Parce qu'il n'y a rien de pire qu'une colère refoulée pendant des heures, voire des mois, et qui éclate d'un seul coup. Surtout que souvent quand elle éclate c'est pour une bricole. Du coup la personne en face, elle ne comprend rien

Etape Bonus : Pardonner, et surtout SE pardonner

Avec le temps, la colère peut s'accumuler, et vous pouvez avoir du mal à pardonner. C'est pourtant indispensable si vous voulez passer à autre chose.

Garder de la rancœur, ça vous nuit à vous.

Le bouddha disait :

« Rester en **colère**, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. »

Oui, c'est à vous que vous faites du mal. La plupart du temps les personnes contre qui vous êtes en colère ne le savent pas, et de toute façon, la plupart s'en fiche pas mal.

C'est important aussi de vous pardonner, vous avez le droit d'être en colère, et y a des fois où vous arriverez à maîtriser ça, et d'autres fois où vous n'y arriverez pas. C'est comme ça, vous êtes humain.

Et je vous rappelle qu'aucune colère ne peut justifier un geste ou une parole violente. Si vous n'arrivez pas à vous maîtriser, faut faire le nécessaire. La violence ça abime trop.

Alors, oui, on peut accepter la colère, mais c'est bien de prendre le temps pour exprimer sa colère de façon juste et mesurée.

A bientôt,

Isabelle

