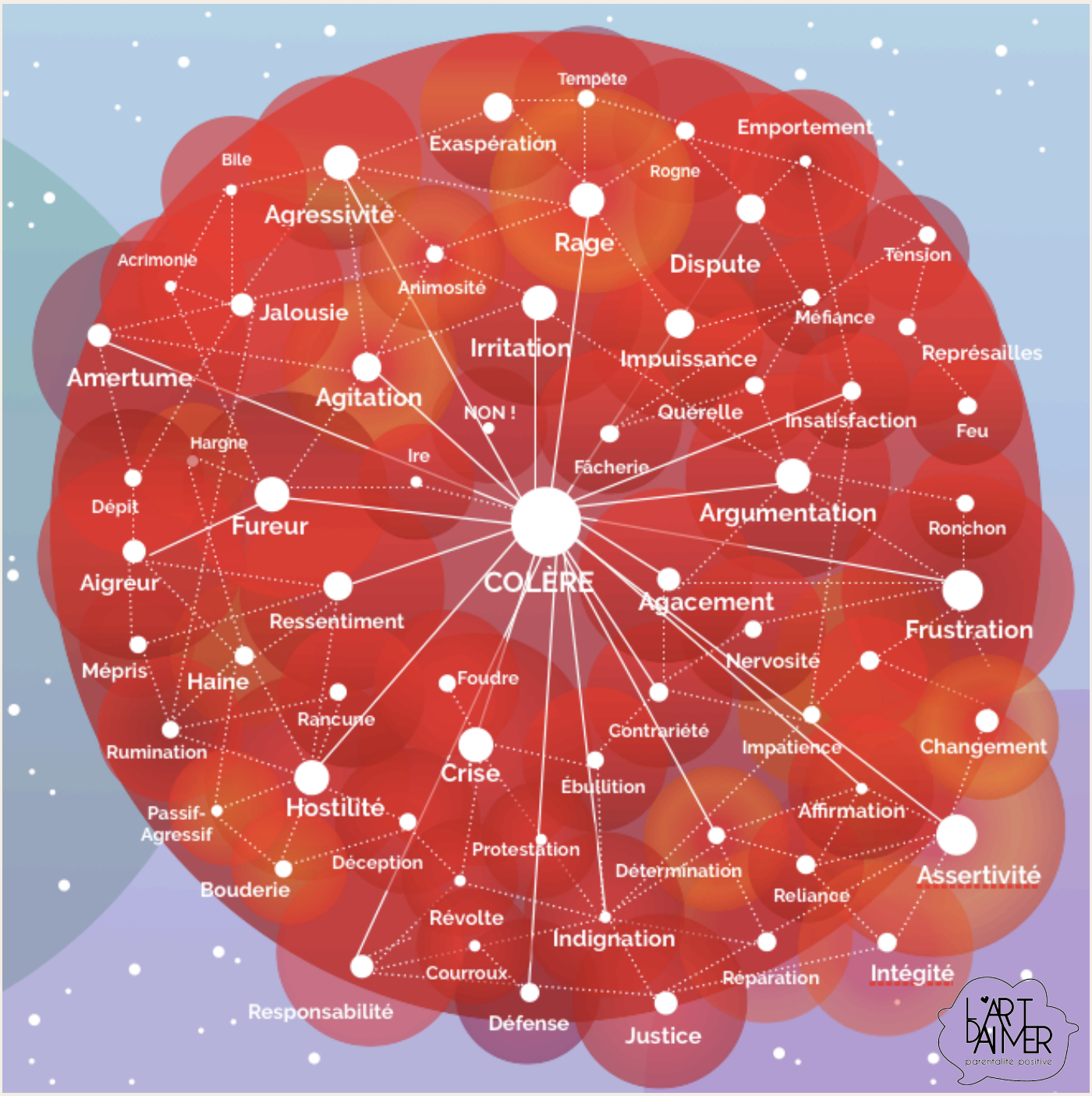

L'Art d'Aimer /parentalité positive - Delphine Binet-Colstoun - 06.63.84.70.31 - delphine@art-aimer.com

- COLÈRE -

Émotion saine, vive et passagère que construit l'être quand quelque chose ne se passe pas comme voulu. Dans une situation de frustration, d'échec, d'injustice ou d'agression. la colère guide l'action pour créer un changement. Ainsi, quand elle est adaptée, la colère donne le courage de s'affirmer, de poser des limites personnelles et de faire face à ses responsabilités. C'est également l'émotion qui donne l'élan de s'allier aux autres pour une cause juste, ou de se révolter face à l'impuissance ou l'immobilisme. La colère n'est pas la violence. La violence est au contraire le reflet d'une colère mal aiguillée, bloquée ou réprimée.

À partager à volonté, en citant la source. Merci !