

SE RÉCONCILIER AVEC LA COLÈRE

La colère est comme une sonnette d'alarme qui nous alerte que notre manière de *penser - juger - critiquer* - une situation, ou un comportement, nous écarte de nos véritables besoins ou de ceux des personnes qui nous entourent.

En effet, il est très important de ne pas confondre les actions des autres - le déclencheur - avec la cause de notre colère (nos besoins insatisfaits). C'est l'ÉVALUATION que nous portons sur ce qu'ils ont fait qui est la cause de notre colère !

La colère saine n'est ni à réprimer, ni à nier. Son signal nous indique de prendre soin de nous et de notre interlocuteur... De nous relier à la vie, à nous-même et aux autres, en sortant du jugement.

Les cadeaux de la colère saine

Estime de soi saine - Limites personnelles appropriées
Se relier à ses besoins au lieu de juger les autres
Changement - Protection de soi-même et des autres
Honneur - Responsabilité - Souveraineté
Opportunité de guérison et de croissance
« Transformation du plomb en or »

Les questions qui peuvent aider

- Qu'est-ce que je critique, ou juge dans le comportement de l'autre ?
- Quelle valeur, ou attente tacite, est froissée par ce comportement ?
- Qu'est ce qui a besoin d'être protégé, restaurer ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Comment pourrais-je prendre soin de ce besoin ?
- Qu'est ce que je veux changer ?

Signes de blocages de la colère

Confusion - Apathie - Dépression - Isolement- Perte des limites
Violence interpersonnelle - Rage cyclique - Limites rigides

Point de vigilance :
la rage répétitive peut être un signe de dépression non traitée



www.art-aimer.com

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