



## Les 3 étapes clés pour transformer sa colère

### Eviter de « gérer » ses émotions

Maitriser mes émotions en évitant de les contrôler. Ainsi, je vais éviter de « gérer » mes émotions en prenant en compte toute leur intelligence. Retrouver confiance en moi prendra un nouveau sens, avec des réponses pratiques, utilisables et efficaces sans faire appel à mon analyse mais en m'appuyant sur ma sensibilité, ma présence, ma curiosité.

Prenons la colère. Une coachée hier était submergée par une forte colère face à son mari qui est rentré du travail une heure plus tard que prévu. A la fin de la séance, elle fait le lien avec son père qui venait souvent la chercher en retard à l'école primaire. Après cette prise de conscience, sa colère a été divisé par trois. Elle retrouve, 30 ans après, un niveau de colère « maitrisable ». Elle peut aujourd'hui exprimer sa colère sans danger, ni pour elle ni pour l'autre. Elle a compris que la colère est « naturelle », ce qui l'ai moins c'est d'être submergée par elle.

Comment « utiliser » ma colère plutôt que la « subir » ? Au lieu de laisser s'exprimer ma colère, ce qui génère souvent des difficultés supplémentaires, je vais **l'identifier** et lui montrer que j'ai entendu sa légitimité. Ensuite je me retire et prends cinq minutes pour **observer** comment elle se manifeste dans mon corps comme quand je vois un film. Au lieu de voir des personnages j'observe mes propres sensations évoluer. Si je ne peux pas me retirer tout de suite, je demande dès que possible à ma colère de patienter jusqu'à un moment de tranquillité en lui promettant de revenir vers elle. Je lui parle comme à une personne. A ce moment, je revis la scène et localise la colère dans mon corps et écoute ce qu'elle a besoin de me montrer. Les images, les sensations, les mots qu'elle me montrer.

Avec humilité, **j'accepte** ce qui remontent en lien avec la situation vécue. Mon écoute inconditionnelle permet à ma colère de disparaître en libérant les souvenirs associés.



Et qu'en est-il de cette image qui m'empêche de me voir et de voir l'autre tel qu'il est ? Celle qui déforme ma réalité quotidienne et m'empêche de prendre les bonnes décisions et de mener des actions efficaces ! Après avoir affirmé mon identité, je peux m'interroger sur ce que signifie de manière pratique me réaliser et m'accomplir. Un excellent moteur pour identifier mes talents, mes passions, et donner du sens à ma vie. Comment comprendre le silence, les éclats des mots, les gestes et les regards ? Là aussi mon intelligence émotionnelle m'éclaire sur la signification du paysage qui se déroule face à moi. Et, si je sors de cette écoute pour m'impliquer dans ma relation à l'autre : ai-je besoin de lui pour être moi-même ? Un cadeau m'attend si je reste présent à mes émotions, si je me garde d'interpréter, de juger ou condamner l'autre qui est mon seul indicateur pour mieux me connaître. Exprimer ce qui me passionne suffit si je sais aller à la rencontre de ceux dont j'ai besoin pour réaliser mon rêve.



Que ce soit pour moi ou pour l'autre, mon intelligence émotionnelle prend toute sa place quand je m'appuie sur mes émotions plutôt que de les subir par la réaction contre moi ou l'autre, par l'évitement en parlant d'autre chose par exemple.

Etre soi-même c'est donc retrouver notre nature et utiliser nos émotions plutôt que de les subir afin d'être adapté à notre environnement. C'est vivre harmonieusement avec nos émotions. C'est être dans un équilibre entre se couper de ses ressentis et exploser pour ensuite se culpabiliser.



### **Quelques liens sur le sujet :**

La colère est bonne conseillère

<https://bit.ly/2E2lcRf>

4 astuces pour apprendre à canaliser la colère

<https://bit.ly/2HGt9Ll>

Péchés capitaux : la colère, une émotion à contrôler ?

<https://bit.ly/2TRHQSa>