

Comprendre et gérer la colère



Cécile Cardon

**Coach professionnelle,
psychosociologue et formatrice**

Certifiée Médocine



Au programme :



1. La colère, une émotion à comprendre
2. Apprivoiser la colère
3. Réagir à une annonce difficile
4. Ma zone de responsabilité

Partie 1 : Comprendre la colère

C'est quoi une émotion

- Expression d'un état
- Sensation physique
- Déclenchée par une situation précise
- Informatrice

Comprendre son besoin

- Une émotion = un besoin
- Connaissez-vous vos besoins ?
- La colère = être entendu, être respecté, pouvoir s'exprimer

Le bouton pause

- Nous sommes 100% responsables de nos émotions
- Interprétation ou signification



La fonction de la colère

- Protectrice
- Expressive de quelque chose de non respecté
- Informatrice
- Permissive

Identification du processus

- Un déclencheur
- Un ressenti personnel
- Son expression
- Mon besoin non respecté
- La gestion de ma frustration
- L'action que je peux mettre en place

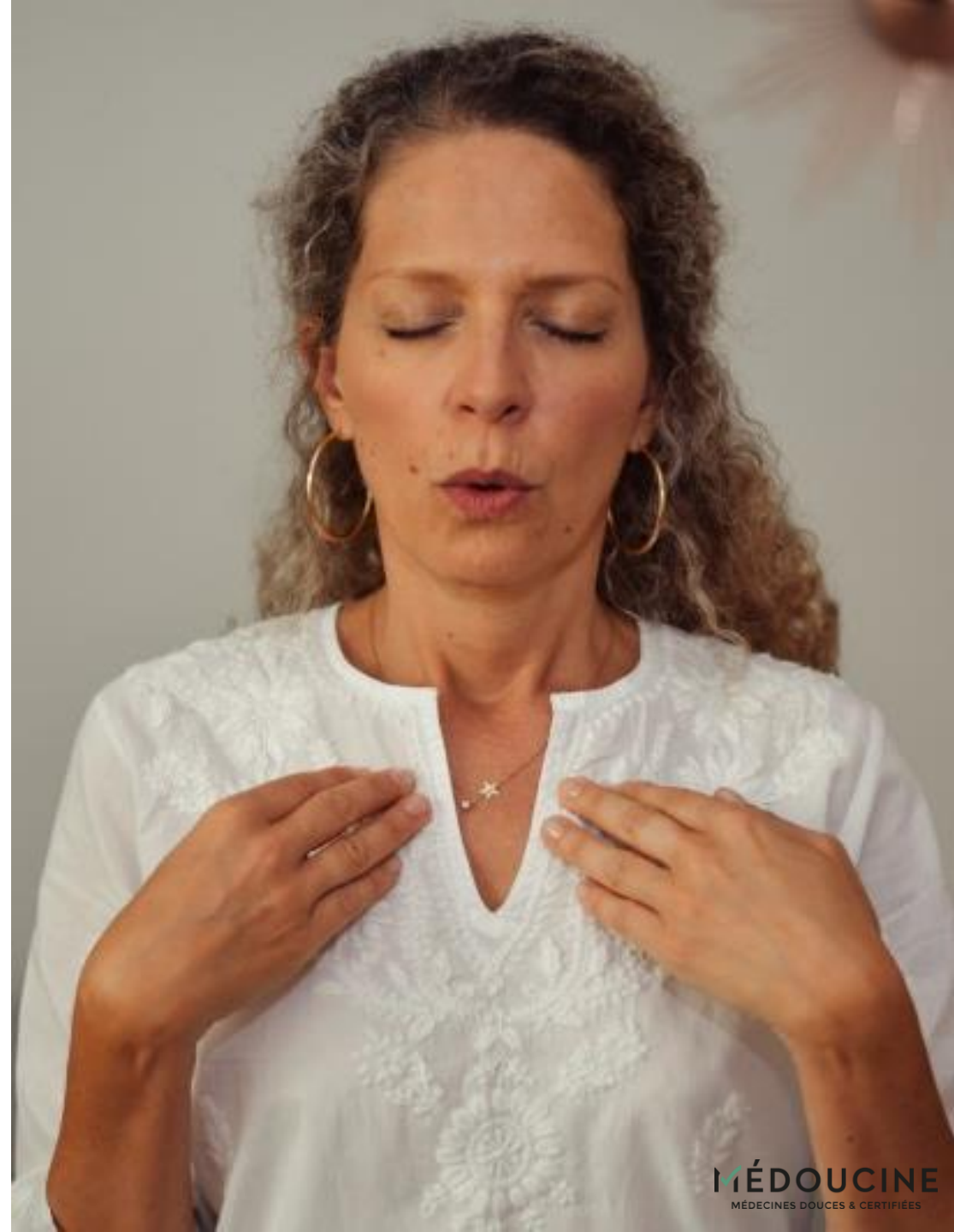


L'interprétation dévoreuse d'énergie

- Situation initiale
- Interprétation
- Émotion de colère
- Comportement
- Résultats

Accepter sa colère

- Reconnaître ses besoins
- Changer son regard sur la situation
- Comportement
- Résultats obtenus



Partie 2 : apprivoiser la colère



Apprivoiser pour appréhender

- Je suis en colère parce que
- Je ressens dans mon corps
- J'exprime quoi à l'autre
- Quelque chose en moi n'est pas respecté
- Je cherche comment gérer ma frustration
- J'ai une action à mettre en place qui va enclencher un changement



Apprivoiser pour appréhender

Exercice pratique à faire maintenant

- Je suis en colère parce que
- Je ressens dans mon corps
- J'exprime quoi à l'autre
- Quelque chose en moi n'est pas respecté
- Je cherche comment gérer ma frustration
- J'ai une action à mettre en place qui va enclencher un changement



Partie 3 : Réagir à une annonce difficile

Gérer sa colère, un apprentissage



Je suis en colère mais contre qui et pourquoi ?

Gestion du message

La colère concerne qui/quoi

Exercice

Première partie :

1. Prendre 3 bonnes inspirations/expirations,
2. Se donner le droit de vivre cette colère en acceptant d'être en colère,
3. Se demander contre qui on est en colère : soi, les autres, le diagnostic,
4. Essayez de faire la liste des reproches que je pourrai faire à un tiers,
5. J'exprime mon ressenti sans accusation,

Seconde partie :

1. Prenez le temps de la question : en quoi cela me concerne ?
2. Soyez empli de compassion à votre égard,
3. Si cela est possible, essayez de chercher dans le passé des réactions similaires et les personnes qui étaient concernées,
4. Pardonnez avant tout à vous-même.

Troisième partie : *(à réaliser ultérieurement)*

1. Préparer des feuilles de papier de deux couleurs différentes, des stylos et deux enveloppes,
2. Se réserver environ 1h30/2h de tranquillité au cours desquelles vous veillez à ne pas être dérangé,
3. Vous allez écrire sans vous arrêter et surtout sans jamais vous relire,
4. Fermez les yeux, comptez de 10 à 1 sur l'expiration,
5. A 1, ouvrez les yeux et commencez à écrire, sur la première série de feuilles : tout votre ressenti de colère/rage/chagrin sans vous interrompre, sans lever les yeux et sans vous relire...
6. Une fois que vous avez le sentiment que tout est écrit, mettez vos feuilles dans une enveloppe que vous cachez et sur laquelle vous notez le nom et l'adresse de votre interlocuteur,
7. Prenez la seconde série de feuilles, et vous allez maintenant écrire ce que vous aimeriez que l'on vous écrive sans penser que cela n'arrivera jamais,
8. Même consigne que pour la précédente, on ne s'arrête pas pour réfléchir, on ne se relit pas.
9. Une fois la lettre écrite, vous la mettez dans une autre enveloppe sur laquelle vous notez votre nom/prénom et adresse ainsi que les coordonnées de la personne concernée,
10. Vous gardez les lettres tant que vous sentez que l'énergie qu'elles dégagent vous est nécessaire et le jour où elles deviennent insignifiantes, vous les brûlez. L'ordre n'a pas d'importance, cela dépend de votre ressenti.

11. JAMAIS nous ne relisez une de ces lettres.

Les émotions « racket »

- Une information
- Gestion du message
- Si l'émotion est la bonne, il y a une sorte de soulagement d'avoir pu l'exprimer
- Si l'émotion évolue, l'expression change
- D'où l'importance de bien connaître son émotion

Colère n'est pas synonyme de tristesse ou de peur

- Apprendre à son cerveau à modifier le ressenti
- Interpréter n'est pas inhumain
- Nous sommes 100% responsable de nos pensées et interprétations



Partie 4 : ma zone de responsabilités



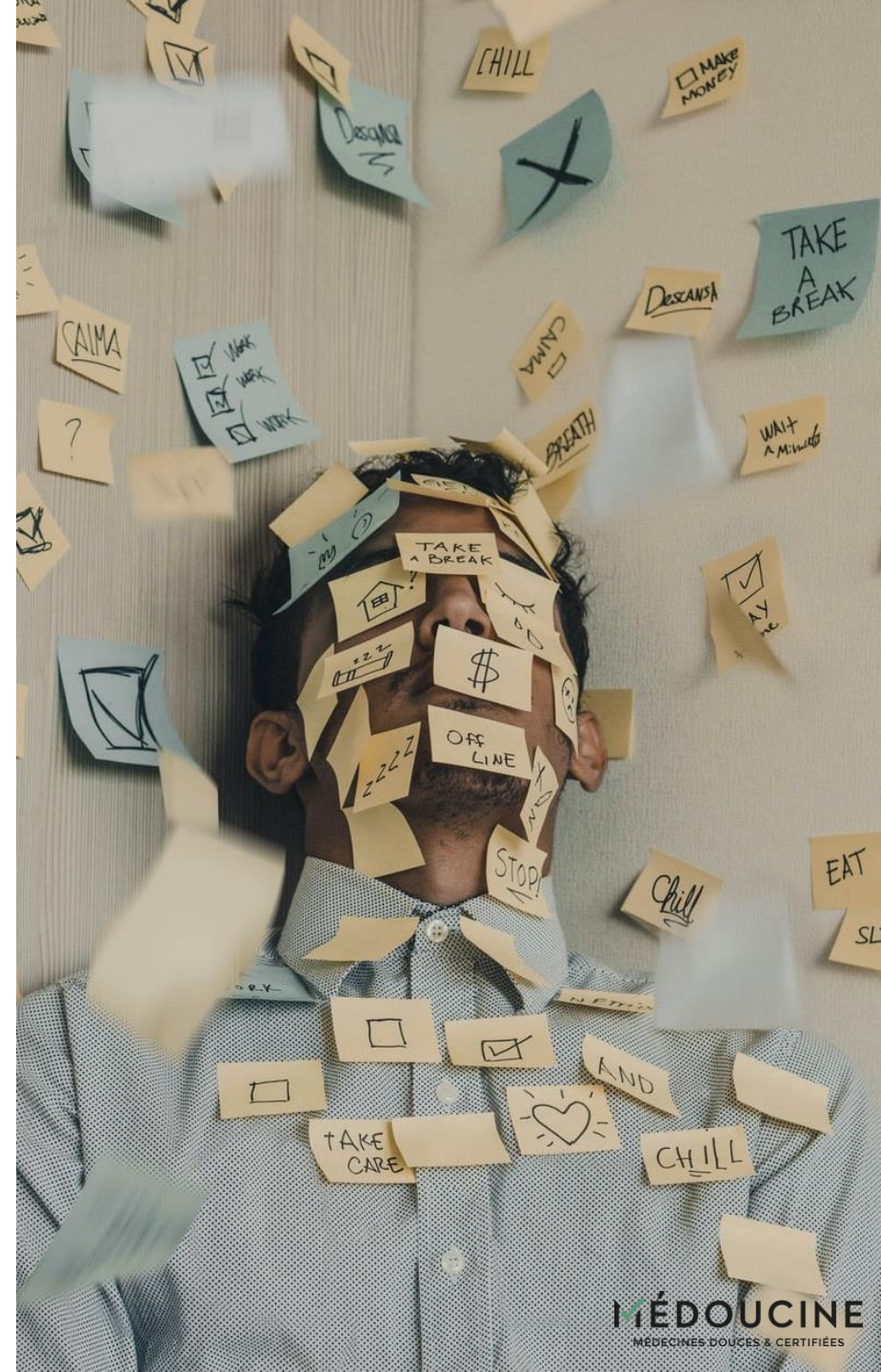
Ma zone de responsabilités

Prise de conscience

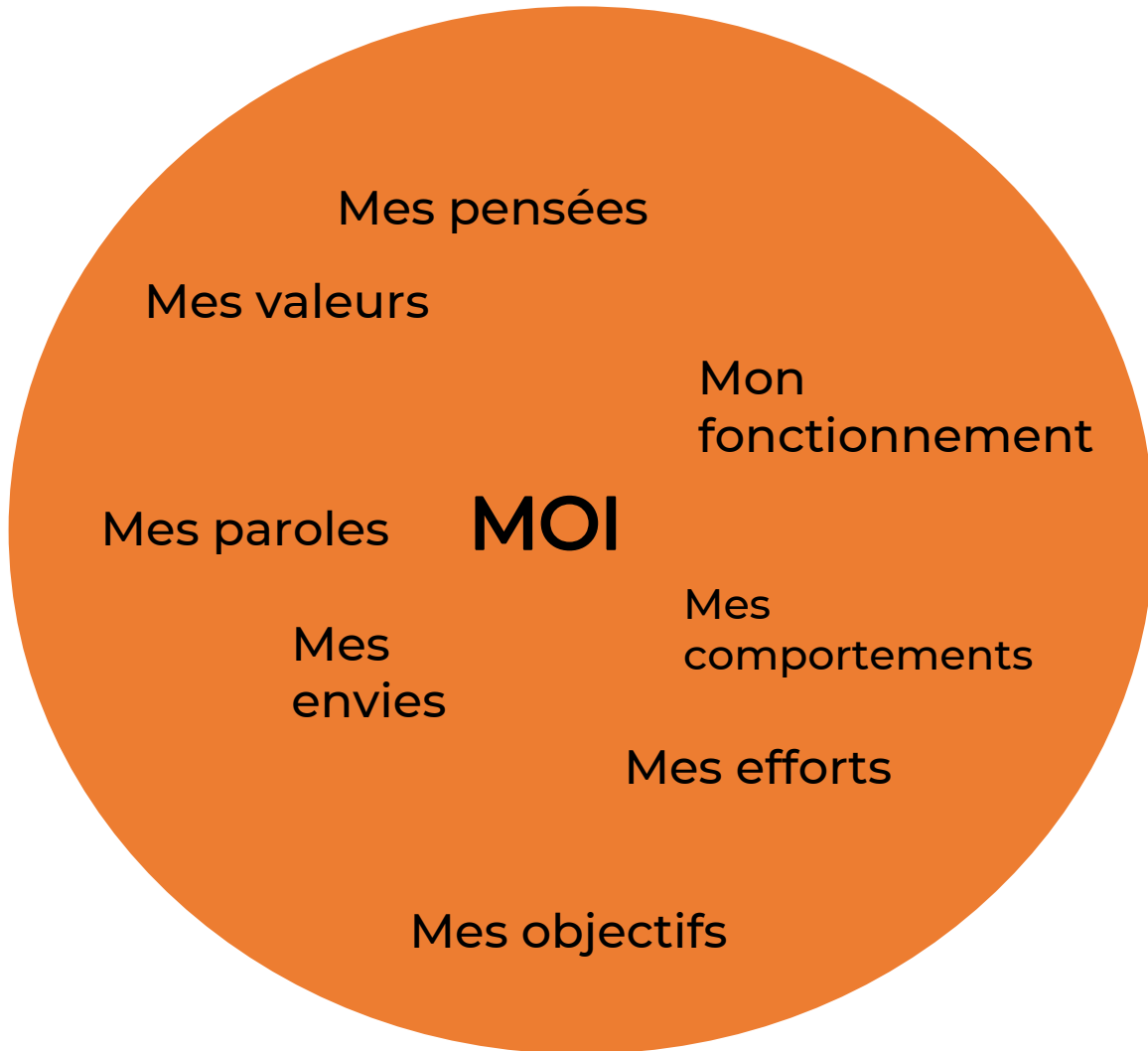
- Mon bonheur dépend de l'autre ou de l'environnement
- Je dois tout contrôler pour accéder au bonheur
- La colère me protège de l'incompréhension
- Les émotions positives sont source d'inconfort
- **Prise de conscience de nos croyances**

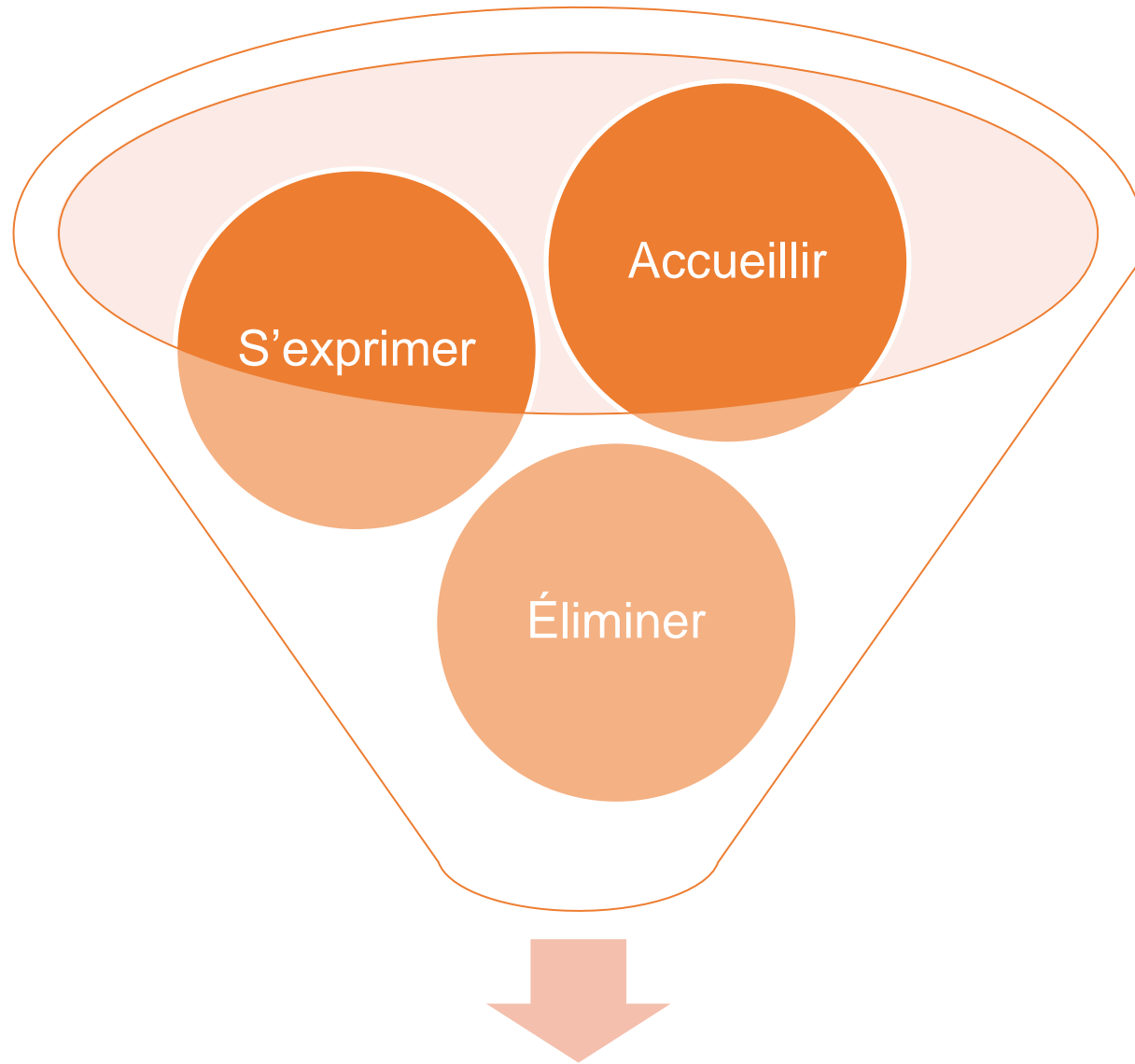
Capacité et possibilité pour agir

- Les autres, l'environnement sont des piliers pour les êtres de relation que nous sommes
- Il est important de tenir compte de soi ET des autres
- Agir sur son propre périmètre est beaucoup plus constructif
- Cessez d'attendre des autres qu'ils décident ce qui est bon pour vous.



Ma zone de responsabilités





Oser la joie

Merci de votre attention

Cécile Cardon

Coach professionnelle, analyse de la pratique

06 98 06 83 98

www.cabinet-coaching.fr

RDV en ligne www.medoucine.com

