



EXPRIMER SA COLÈRE

# La colère





## Nuances de la colère

1. Agacé(e) : légère irritation, souvent passagère et superficielle.
2. Contrarié(e) : un peu plus fort que l'agacement, implique une gêne ou une frustration.
3. Frustré(e) : sentiment d'impuissance face à une situation bloquée ou injuste.
4. Irrité(e) : colère plus marquée, souvent due à une accumulation de petits désagréments.
5. Mécontent(e) : insatisfaction générale, souvent exprimée de manière verbale.
6. En colère : émotion forte et intense, clairement reconnaissable et souvent accompagnée d'une envie d'exprimer son mécontentement.
7. Fâché(e) : similaire à être en colère, mais peut-être un peu plus personnel et ciblé.
8. Furieux(se) : un degré au-dessus de la colère, avec une intensité émotionnelle très élevée.
9. Enragé(e) : extrêmement furieux, au point de perdre le contrôle de soi.
10. Hors de soi : niveau d'intensité maximal de la colère, où la personne est complètement submergée par ses émotions.

Un évènement extérieur à moi se produit :

.....

.....

.....

.....

.....

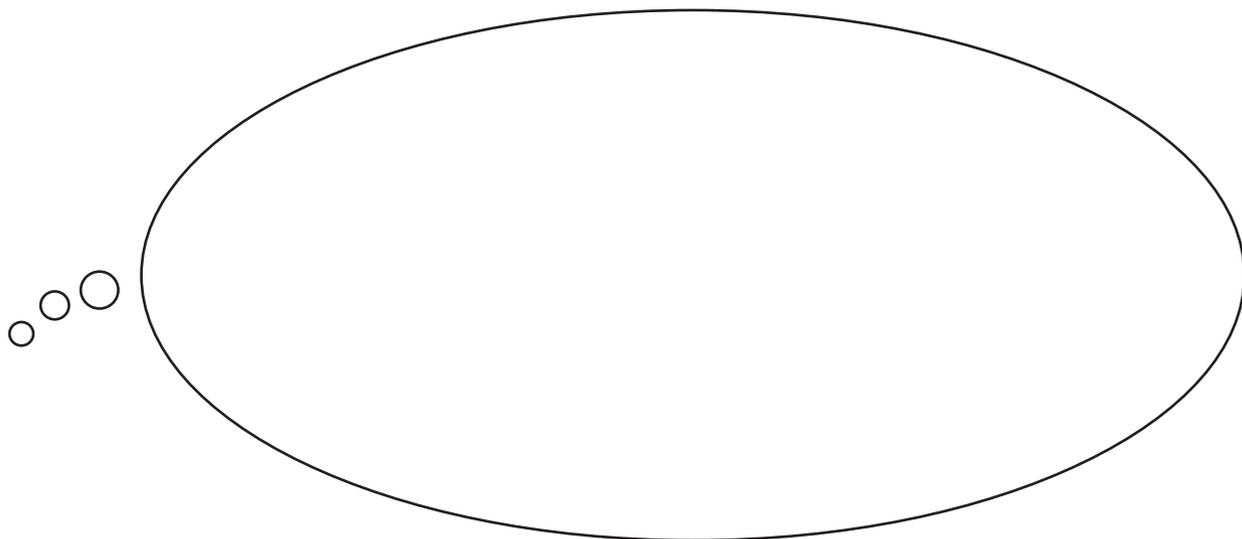
.....

.....

Je perçois la situation : j'entends, je vois...

J'analyse la situation : j'échafaude des idées sur ce qui est en train de se passer en fonction de qui je suis, de mon humeur, de mes besoins, de tout ce qui est important pour moi, de mes valeurs, de mes croyances...

Je mets par écrit ce qui se passe dans ma tête.



Si un blocage survient, je le note dans la page "Mes expressions complémentaires" sous la forme qui me convient le mieux : mots, représentation visuelle...

Mon être réagit vers l'extérieur par une émotion. Je nomme cette émotion.

.....

.....

.....

.....

Si un blocage survient, je le note dans la page "Mes expressions complémentaires" sous la forme qui me convient : mots, représentation visuelle...

intensité de cette émotion:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Des changements physiologiques se déclenchent en moi.

.....

.....

.....

.....

.....

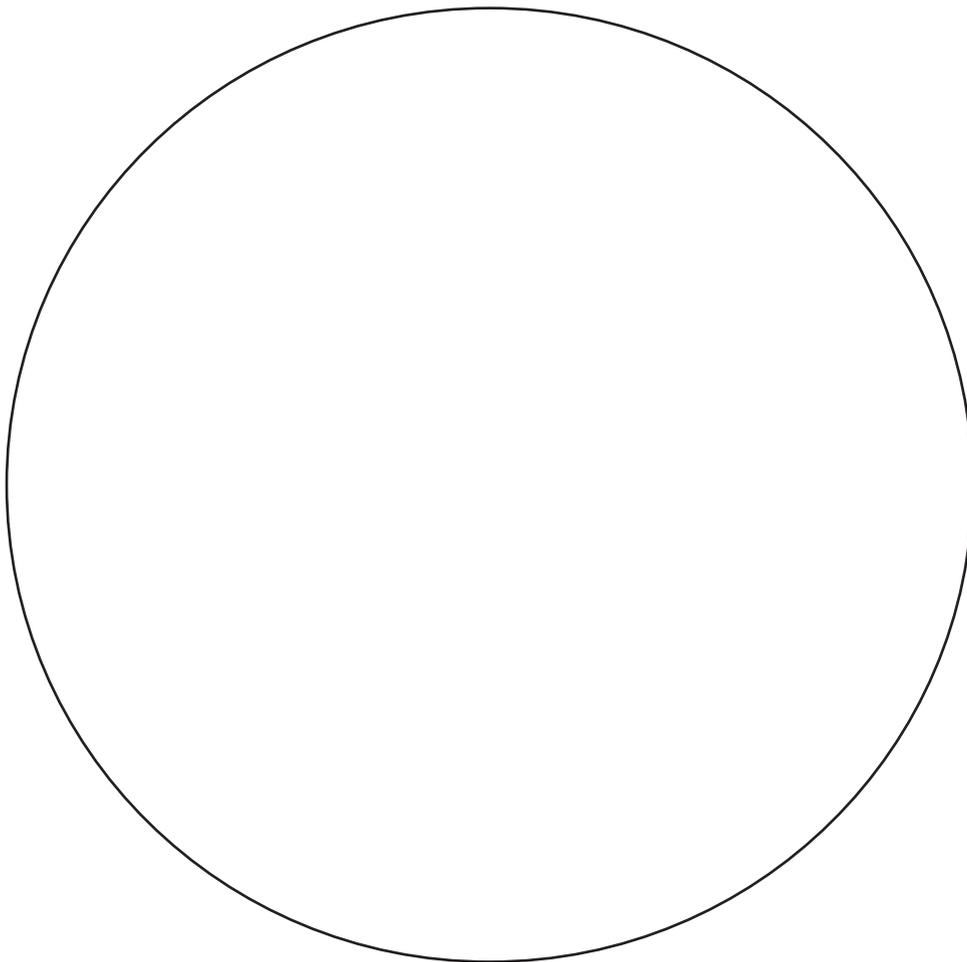
.....

.....

.....



La rétroaction s'enclenche : ma physionomie change. Mon énergie comportementale est activée pour me préparer à l'action. Je dessine dans le cercle mon visage en m'inspirant des émoticônes.



Je mets par écrit ce que j'ai envie de faire, mes sensations physiques.

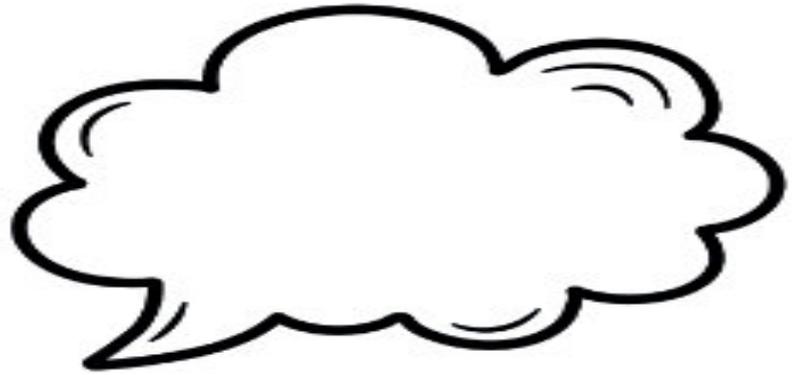
.....  
.....  
.....  
.....

Intensité de ma réaction.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Si un blocage survient, je le note dans la page "Mes expressions complémentaires" sous la forme qui me convient : mots, représentation visuelle...

J'écoute, je reconnais et je verbalise ce que je ressens.



---

J'exprime sous forme de gribouillage ou/et de représentation visuelle symbolique ce que j'aurais aimé dire ou faire avec la même intensité que mon ressenti et en utilisant ma réaction identifiée sur la page précédente.



Mes expressions complémentaires



J'exprime le retour de l'équilibre en moi en coloriant ce dessin.





