

Gérer sa colère avec sagesse

5 clés pour une expression saine de la colère

1

Reconnaître le signal intérieur

✎ J'observe ce qui se passe dans mon corps: tensions musculaires : mâchoire, cou, mains, etc. Le rythme cardiaque s'accélère, estomac noué, maux de tête, rougeur du visage, bouffée de chaleur, etc.

📖 « Mettez-vous en colère, mais ne péchez pas ; que votre colère s'apaise avant le coucher du soleil. » (Éphésiens 4.26)

2

Respirer pour calmer le corps

✎ Des respirations profondes ralentissent le rythme cardiaque et apaisent le système nerveux.

📖 « [...] C'est dans le calme et la confiance que sera votre force. » (Proverbes 14.30)

3

Nommer son émotion avec maîtrise

✎ Dire « Je me sens frustré parce que... » aide à exprimer sans blesser.

📖 « L'insensé donne libre cours à sa mauvaise humeur, le sage retient et calme la sienne. » (Proverbes 29.11)

4

S'interroger sur l'origine de la colère

✎ La colère peut révéler un besoin non exprimé, une blessure ou une valeur importante qui n'a pas été respectée ou reconnue.

📖 « Les pensées de l'être humain sont cachées comme des eaux souterraines. Une personne intelligente sait les faire apparaître. » (Proverbes 20.5)

5

S'affirmer avec respect et vérité

✎ L'assertivité, c'est dire ce que l'on pense, ressent et veut, tout en respectant l'autre.

📖 « Que vos paroles soient toujours agréables et pertinentes ; sachez répondre à chacun de la bonne manière. » (Colossiens 4.6)

Israël C. Simon
Thérapeute en relation d'aide