

HARMONIA



*Un moment  
pour soi*

## Cahier à thème



La colère  
*Cette émotion mal comprise*



## Introduction

*Pourquoi la colère est-elle l'une des émotions les plus mal comprises ?*

*Cette soirée, ce cahier et le guide plus complet, vous permettront de transformer votre relation avec la colère. Elle ne sera dorénavant plus une force destructrice mais un signal utile pour vous et les autres.*

*Si vous avez tendance à réprimer la colère ou à la laisser exploser, ces outils sont pour vous et toutes les personnes qui veulent simplement mieux la comprendre.*



# PARTIE 1

## Comprendre la colère (l'émotion)

*La colère est une émotion, pas un défaut*

- Définition de la colère (une émotion de base, comme la peur et la joie).
- Son rôle biologique/évolutif (protéger son territoire, ses limites, son intégrité).
- La colère n'est ni positive ni négative, mais l'**expression** peut l'être.

*Les déclencheurs (internes et externes)*

- Identifier les **déclencheurs externes** (situations, personnes, injustice).
- Explorer les **déclencheurs internes** (attentes non satisfaites, croyances limitantes, fatigue, faim).



## Le cycle de la colère (le "Volcan")

- Les signes avant-coureurs (physiques et psychologiques : tension, pensées négatives, irritation).
- Le pic de la colère (l'explosion).
- La phase de décélération et les conséquences (honte, regret).

## PARTIE 2

# Les différentes formes de colère

### Colère extériorisée vs. colère répétée

- **Colère explosive** : Définition, causes, conséquences (sur les relations, la santé).
- **Colère réprimée (ou froide)** : Ruminations, amertume, rancune. Conséquences sur le corps (somatisation).



## La Colère Masquée et la Colère Juste

- La colère comme masque d'autres émotions (peur, tristesse, frustration).
- La notion de **colère saine** ou **affirmative** (poser des limites, défendre ses valeurs).

# PARTIE 3

## Technique et stratégies de gestion

### Techniques d'urgence (quand la colère monte)

- **L'ancrage par la respiration** : Méthode de la cohérence cardiaque ou de la respiration abdominale.
- **Le temps mort** : S'éloigner physiquement de la situation.
- **Le recadrage cognitif** (remettre en question l'interprétation de l'événement).



## Identifier le besoin caché

- Appliquer la **CNV (Communication Non Violente)** : derrière la colère se cache un besoin non satisfait (reconnaissance, respect, sécurité).
- Comment formuler clairement le besoin au lieu de l'accusation.

## Outils pour le long terme

- Développer la **conscience de soi** (journal de bord de la colère).
- Techniques de **pleine conscience** (Mindfulness) pour observer l'émotion sans y réagir immédiatement.
- Apprendre l'**affirmation de soi** (dire "non", poser ses limites).



### Centre HARMONIA

Martine Colombie,

Psychothérapeute & Massothérapeute  
Responsable de la Rédaction et des  
parutions

22A, Marvie – 6600 WARDIN BASTOGNE

+ 32 467 068 567

+ 352 621 616 230

[info@centre-harmonia.com](mailto:info@centre-harmonia.com)

[www.centre-harmonia.com](http://www.centre-harmonia.com)