

## Comment gérer sa colère

Objectif : Travailler, en CNV, une situation où je me suis mis en colère.

*La colère est un signal d'alarme (très fort), nous indiquant que des besoins ne sont pas satisfaits. Elle est aussi un état où nous sommes coupés de nous-mêmes et de nos besoins.*

*La CNV nous invite à exprimer complètement notre colère. Et en même temps, elle nous propose de prendre la responsabilité de notre colère.*

Quel est le stimulus extérieur de ma colère, quels sont les faits, les évènements ?

Je prends le temps de marquer une pause, de respirer profondément.

Quels sont les jugements, les pensées, les reproches, ..., qui me viennent à l'esprit ? Je prends le temps de les accueillir. Ceci peut être l'occasion de phases de fulmination et/ou de défoulement par l'imaginaire. Je peux aussi me poser la question « Qu'est-ce que j'aurais tant voulu que je n'ai pas eu ? ».

Je prends conscience de mes besoins inassouvis.

Quels sont les nouveaux sentiments qui apparaissent après avoir contacté mes besoins ?

Y a-t-il une demande qui me vient, que j'ai envie de faire, à moi-même ou à quelqu'un d'autre ?