

LA SANTE

EMOTIONS GENERATRICES DE MALADIES

LA COLERE

- Définition :

La colère fait référence à des sentiments anciens ou à des expériences désagréables, telles que se sentir abandonné, humilié, dénigré, incompris, abusé, non respecté, ou être victime d'injustice. Elle se traduit par plusieurs réactions : Critique, exaspération, frustration, rage.

- Les différentes réactions :

° Extériorisées : Cris, pleurs, insultes, violences verbales ou physiques, etc.

° Intériorisées ou refoulées : C'est l'organisme qui assume les répercussions.

- Comment gérer la colère :

° Accepter la colère, reconnaître l'émotion qui habite l'individu, et admettre qu'il est en colère. La gérer et non pas la refouler, car la colère refoulée donne naissance à des explosions de violence.

° Ne pas s'en prendre aux autres et les accuser.

° Chercher le sentiment qui a donné naissance à la violence (voir situation de non respect dans ses besoins).

° Aller vers la compréhension de l'événement.