

Yves-Alexandre **Thalmann**

Mon cahier poche



*Je vis ma colère
au positif*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive

Mon Cahier poche : Je ne me trompe plus en pensant avoir raison

Mon Cahier poche : Je m'entraîne au bonheur

Apprenez à conduire votre cerveau

Écoute ce que tu n'entends pas

Rigolothérapie

Au diable la culpabilité !

Les Fabuleux Pouvoirs de la psychologie positive

Gérer ses ex

Devenir âme sœur

La Réduction de la dissonance cognitive

Je positive 2.0

Le Grand Cahier d'exercices des gens heureux (collectif)

Responsable, oui ! coupable, non !



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE



ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif* (© Éditions Jouvence, 2010)

© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-076-2

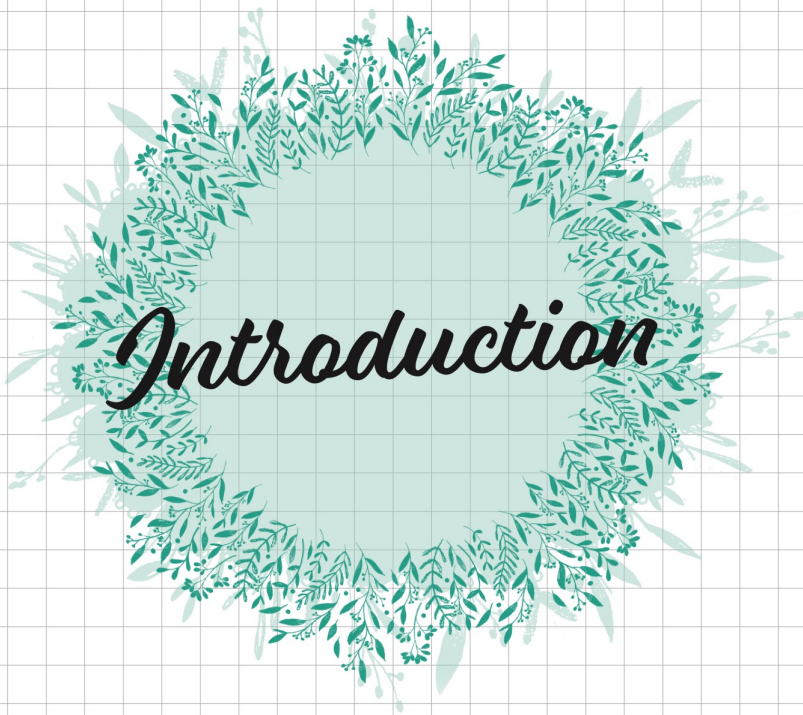
Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

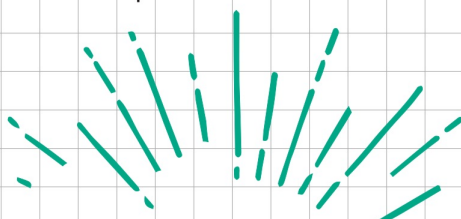
Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



La colère a mauvaise presse. On s'en méfie car elle est souvent associée à la violence et à l'agressivité.


Pourtant, la colère a aussi des côtés positifs : sans elle, difficile de faire respecter ses droits et d'amener des changements autour de nous !

Il s'agit donc d'**apprivoiser la colère** : apprendre à se servir de son énergie sans succomber à la violence. Et surtout, apprendre à désamorcer les multiples contrariétés qui émaillent le quotidien, à rincer notre vie de tous les agacements inutiles qui la minent.



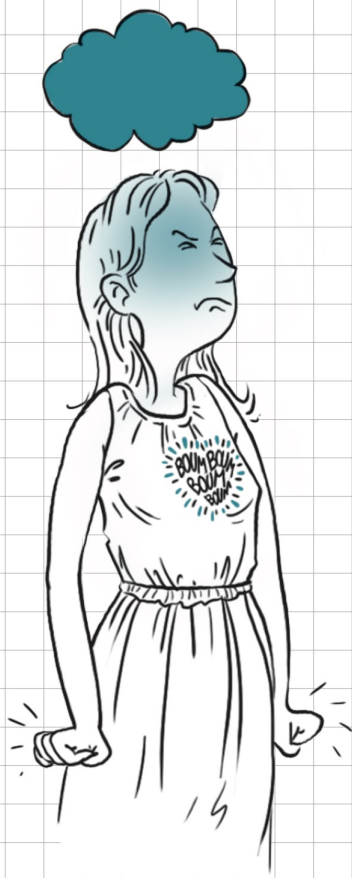
**IL EST TEMPS
D'APPRENDRE
À SE RÉCONCILIER AVEC
LA COLÈRE...**





*À la rencontre
de la colère*

Comment voyez-vous la colère ?



Pour le savoir, notez tous les mots et idées qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à la colère :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soulignez en vert les mots connotés positivement, en rouge ceux qui vous paraissent négatifs. Puis faites le décompte.

Positifs :

Négatifs :

Considérez-vous la colère comme essentiellement négative (dangereuse, violente, irrespectueuse, destructrice) ?

La colère a aussi des côtés positifs :

- ➔ **mobilisation d'énergie** (notamment pour se défendre),
- ➔ **motivation pour le changement,**
- ➔ **force pour faire respecter ses limites,**
- ➔ **intimidation pour ne pas se laisser marcher dessus.**

Les avez-vous suffisamment reconnus ?

La colère n'est en soi ni bonne ni mauvaise. C'est son expression et son utilisation qui font la différence !

Cessons de juger la colère et apprenons à l'utiliser de manière constructive !

Les émotions fondamentales

Les psychologues ont identifié **six émotions fondamentales ou primaires**. Celles-ci sont en effet déjà présentes chez le bébé, ainsi que chez le primate, et surtout, elles sont **clairement identifiables sur le visage**. Elles jouent donc un rôle pour la survie (reconnaître la peur sur le visage d'un congénère permet de fuir plus rapidement !).



Saurez-vous identifier les six émotions fondamentales ?



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

joie, tristesse, peur, colère, dégoût et surprise



Le saviez-vous ?

Les expressions du visage mobilisent plus de 40 muscles : zygomatique, orbiculaire, corrugateur, etc.

La colère est une émotion fondamentale, présente dès la petite enfance et ce, dans toutes les cultures.

Qu'est-ce que la colère ?

La colère est une émotion, c'est-à-dire **une réaction** de tout l'organisme face à une situation qui la déclenche. Cette réaction induit des modifications dans **le corps** et **au niveau mental**.

La colère se traduit dans le corps par :

- une expression faciale caractéristique,
- la fermeture des poings,
- l'accélération du rythme cardiaque,
- l'augmentation de la fréquence respiratoire,
- l'élévation de la température,
- des crispations musculaires,
- etc.

Notez ici les modifications corporelles dont vous avez conscience lorsque vous êtes en colère :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

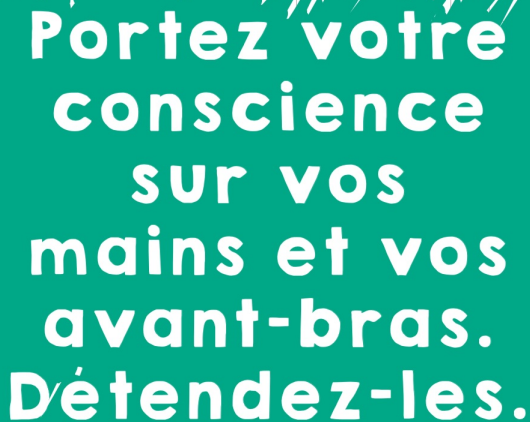
Réussissez-vous à contrôler ces modifications physiologiques ? plutôt oui plutôt non

Les modifications corporelles qui accompagnent la colère sont pilotées par le système nerveux autonome (SNA). Il s'agit de la partie du système nerveux qui gère les fonctions vitales de façon automatique, hors du contrôle de notre volonté. Cela explique pourquoi nous avons si peu de pouvoir pour les modifier volontairement. Sauf le rythme respiratoire et les contractions musculaires !

La prochaine fois que vous serez en colère, **essayez de prendre conscience de votre respiration et de la crispation de vos mains et de vos avant-bras.**

Pensez à relâcher la tension dans vos mains.

Détendez vos avant-bras : laissez-les pendre le long de votre corps.



**Portez votre
conscience
sur vos
mains et vos
avant-bras.
Détendez-les.**

