

YVES-ALEXANDRE THALMANN

LE GUIDE
PRATIQUE

**POUR
VIVRE SA COLÈRE
AU POSITIF**

JouVence

Dans la même collection :

Petit Cahier d'exercices des femmes atypiques, Élodie Crépel
Petit Cahier d'exercices des thérapeutes, Amandine Issaverdens et Dr Hippolyte Maurel
Petit Cahier d'exercices de rééquilibrage alimentaire et émotionnel, Mélissa Kunz
Petit Cahier d'exercices du lâcher-prise, Rosette Poletti
Petit Cahier d'exercices d'estime de soi, Rosette Poletti
Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda, Sophie Benabi
Petit Cahier d'exercices pour s'affirmer et (enfin) oser dire non, Dre Anne van Stappen
Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente®, Dr^e Anne van Stappen
Petit Cahier d'exercices pour réussir ses tirages de cartes, Ozalee Intuitive
Petit Cahier d'exercices de ma révolution intime, Mélissa Carlier
Petit Cahier d'exercices de naturopathie, Christopher Vasey
Petit Cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé, Jacques Salomé
Petit Cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle, Ilios Kotsou
Petit Cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur, Colette Portelance
Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même, Dr^e Anne van Stappen
Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur, Christel Petitcollin
Petit Cahier d'exercices des fleurs à (s')offrir, Hélène Taquet et Céline Petitdidier
Petit Cahier d'exercices pour se libérer de ses peurs, André Charbonnier
Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants®,
Dr^e Anne van Stappen et Catherine Blondiau
Petit Cahier d'exercices pour pratiquer la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov
Petit Cahier d'exercices pour se libérer de l'alcool, Carol Dequick
Petit Cahier d'exercices pour découvrir ses talents cachés, Xavier Cornette de Saint Cyr
Petit Cahier d'exercices de psychogénéalogie, Marie-Geneviève Thomas
Petit Cahier d'exercices pour les mamans d'étoiles, Tamara Ziebelén

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2010

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition revue et mise à jour

ISBN : 978-2-88953-999-4

Maquette et illustration de couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure : Virginie Cauchy

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations intérieures : voir page 80

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

MON Mood TRACKER DE LA COLÈRE



Pendant un mois, coloriez une bulle de colère par jour en fonction de l'épisode le plus intense que vous avez vécu. Observez-vous une répétition de vos énervements (par exemple le week-end, ou lors de certaines activités) ?

Noir : colère noire
Rouge : j'ai vu rouge
Bleu : légère contrariété
Pas de couleur :
humeur au beau fixe

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...



ÊTES-VOUS PRÊT À FRANCHIR LE PAS ?

Coloriez la phrase ci-dessous et laissez-vous imprégner
de son sens :



JE ME
RÉCONCILIE
AVEC
LA COLÈRE.





IT'S A PAIR
OF EMOTION
NEGATIVE

Il n'y a pas d'émotion négative

On entend souvent parler d'émotions négatives. C'est ainsi que sont communément qualifiées la colère, la tristesse, la peur ou encore la culpabilité. Pareille qualification laisse penser qu'elles seraient nocives, destructrices, donc à éliminer, à éradiquer.

Or, toutes nos émotions ont leur utilité (on imagine mal que l'évolution a doté notre cerveau d'un mécanisme négatif aussi omniprésent) : nous indiquer que quelque chose d'important se passe pour nous et nous pousser à y réagir. Elles mobilisent notre énergie pour que nous soyons capables d'y faire face ; les fameuses réactions de lutte (*fight*) et fuite (*flight*) ancestrales, ayant assuré la survie de l'espèce jusqu'à aujourd'hui.

Assurément, certaines émotions peuvent être vécues de manière **désagréable**. Mais ce n'est pas pour autant qu'elles sont **négatives**. Cette prise de conscience est essentielle afin de se réconcilier avec la colère : toute désagréable qu'elle puisse être, elle reste utile en nous signalant que quelque chose d'important pour nous est en train de se produire et qu'il y a une action à entreprendre...

Il apparaît aujourd'hui que ce qui importe pour la santé mentale et physique est **la fréquence et la variété** des ressentis. Les nouvelles données scientifiques tendent à infirmer l'idée selon laquelle il serait préférable d'éprouver surtout des émotions agréables : au contraire, tristesse, peur et colère participent à l'équilibre de l'organisme. On parle même d'**émo-diversité** : la diversité des émotions est aussi nécessaire à la santé que la variété d'espèces se partageant un écosystème est nécessaire au fonctionnement de la vie. La monoculture est nocive pour l'environnement, comme la seule culture des émotions agréables tend à porter ombrage à notre vitalité.



ALAN COITRE 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 ci-dessus en vert les mots connotés positivement, en rouge ceux qui vous paraissent négatifs. Puis faites le décompte.

• Positifs :

.....

.....

.....

• Négatifs :

.....

.....

.....