



Stratégies pour gérer la colère



La colère donne des ailes. Nous ressentons les effets de la colère dans notre corps. C'est une émotion vivifiante, qui incite à l'action.

Premier pas: Commencer par trouver une occasion de faire baisser la vapeur. Faire du jogging, aller à vélo, monter des escaliers par exemple. Ou mettre sa rage par écrit puis déchirer la feuille de papier. L'écriture n'est pas votre fort? Enregistrez-vous en train de dire vos quatre vérités à la personne qui vous a irrité: vous vous amuserez beaucoup en vous réécoutant!

Second pas: les stratégies suivantes, adaptées aux différents types de personnes, vous seront utiles:

Type Z

Au lieu de taper du poing sur la table, de grimper les murs ou de briser des vases de Chine, ayez recours à la stratégie de conciliation de votre choix pour vous calmer. Une fois la colère disparue, vous pourrez retourner à l'action l'esprit clair, maître de toutes vos capacités.

Type O

N'attendez pas d'exploser. Prenez conscience de vos émotions et trouvez des possibilités de faire baisser la vapeur. Vous pourrez plus tard réfléchir en toute tranquillité aux événements et tenter, avec de bons arguments, à atteindre votre objectif.

Type M

Ne gardez plus toute votre colère en vous. Renoncez à jouer le rôle de la victime, **prenez les choses en main**, profitez de l'énergie que vous donne la colère.

Type T

Votre créativité est considérable. Gardez vos limites et utilisez dorénavant votre fantaisie de manière constructive.

En règle générale: la colère rend créatif

La colère non digérée ou mal exprimée est destructive. Cela est d'autant plus dommage que cette émotion est source d'une grande énergie. Les expressions populaires reflètent bien ce fait. Quittez les chemins improductifs de la colère, décelez les dynamiques en cours, commencez à utiliser de manière constructive l'énergie de cette émotion. Comme Roger Federer par exemple.

Ou comme Rita, qui avait deux collègues, un homme et une femme. Son collègue masculin faisait en sorte de dresser les deux femmes l'une contre l'autre pour être le maître de la situation (reconnaissez-vous de quel type il s'agit?). Rita s'est

aperçue de ce cercle vicieux et décida de ne plus y participer. Peu avant Noël, elle amena trois coupes de champagne, proposa de trinquer aux prochains jours de fête et d'abandonner dorénavant les petites remarques perfides. Les deux autres, à la fois bouche bée et soulagés, ont accepté la proposition, non sans la remercier de son initiative.

Quand trouverez-vous, vous aussi, une manière créative de mettre à profit l'énergie dédagée par votre colère?

Source: Work & Life, eMagazine Avril 2007

CONTRIBUTION DE▼



Marguerite Spycher

Marguerite Spycher a développé son activité professionnelle sur deux axes: la

graphopsychologie et la psychologie des émotions. Elle a développé sa propre évaluation graphologique ("Handwriting Assessment"). Marguerite Spycher conseille les entreprises dans le domaine des RH (recrutement, carrière, planification des cadres, questions relatives aux équipes, etc.) Ses clients vont de la multinationale à l'organisation à but non lucratif, en passant par les PMU et l'administration publique. Elle offre aussi un accompagnement individuel à toutes sortes de personnes: cadres de haut niveau, jeunes professionnels, personnes qui se remettent à travailler, entre autres. Elle présente les thèmes de son domaine professionnel lors de conférences, séminaires, ateliers et cours (cf. www.grapho.ch, en allemand). Elle est l'auteur de nombreuses publications.