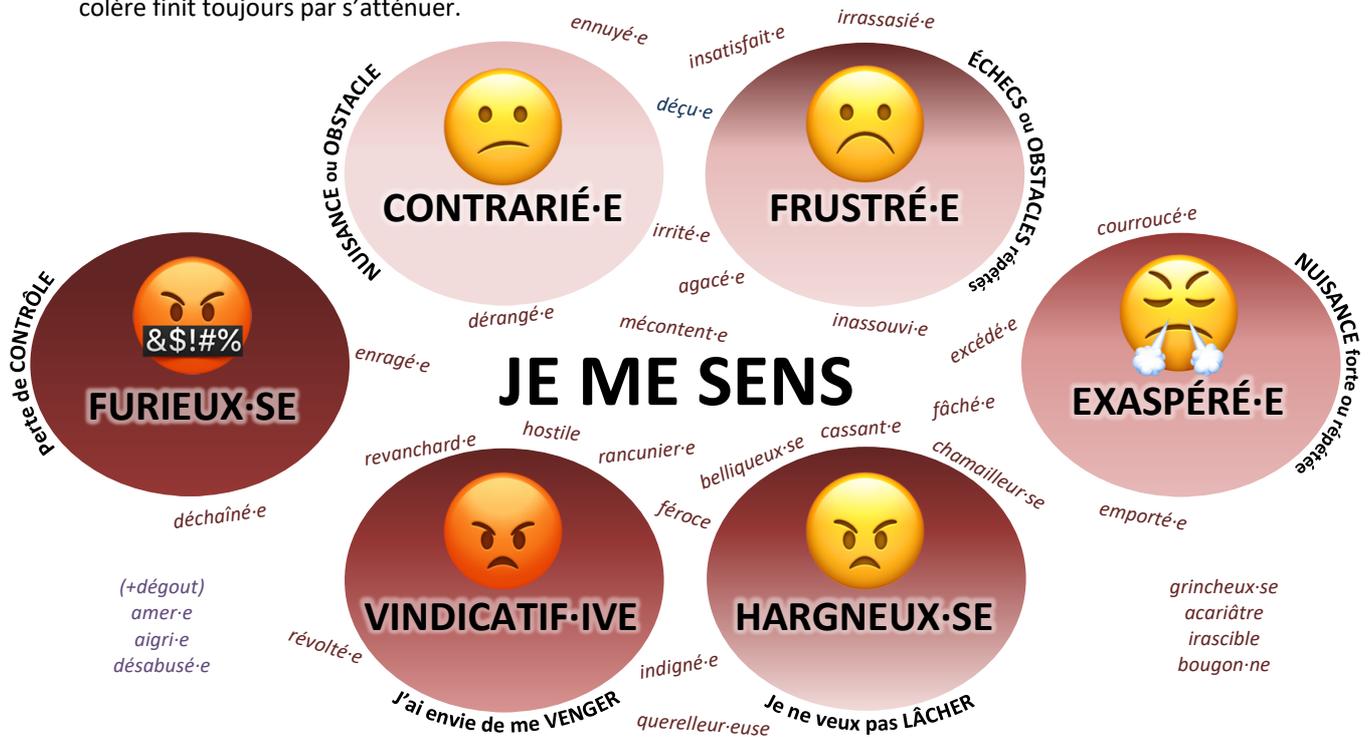


# LA COLÈRE

La colère n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La colère est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La colère est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la colère finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

Si l'affirmation de soi est généralement l'attitude la plus recommandée, il ne s'agit pas pour autant d'une réponse possible dans toutes les situations

### JE RÉPRIME

J'essaie de ne pas ressentir la colère, de ne pas l'extérioriser et de ne pas agir en fonction d'elle

### JE BOUDE

Je manifeste mon désaccord par le silence, l'expression du visage, l'indifférence, l'évitement, l'isolement etc.

PASSIVITÉ

AGRESSIVITÉ

### JE SABOTE

Je réprime ou je boude puis j'exprime ma colère de façon détournée, par des actions indirectes

PASSIF → AGRESSIF

### JE M'AFFIRME

J'exprime ma colère de façon directe et précise, sans agressivité et en respectant l'interlocuteur

### JE PROTESTE

Je montre ouvertement mon désaccord, mon opposition, avec force et certitude

### JE HAUSSE LE TON

J'adopte un ton plus élevé, plus intimidant, plus menaçant ou plus autoritaire face à l'interlocuteur

+/- perte de contrôle VOCAL

### J'INSULTE

J'ai des propos ou un comportement portant atteinte à la dignité de l'interlocuteur

+/- perte de contrôle VERBAL

### J'AGRESSE

J'utilise la force physique pour attaquer, blesser ou contraindre ou interrompre l'interlocuteur

+/- perte de contrôle de la FORCE PHYSIQUE