Gestion de la colère

Méthode, Exercices, Techniques

Egide Altenloh

2021

Éditeur : Egide Altenloh, Rue d'Adzeux 55b, 4141 Louveigné, Belgique
ISBN: 9 9798536074626
Dépôt légal : Bibliothèque Royale Belge : juillet 2021

Imprimeur : Amazon KDP
Année : 2021
Version : 2e édition revue et augmentée
Imprimé à la demande
Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, réservées pour tous pays.
© 2021 Egide Altenloh

Je dédie ce livre à mes colériques, ces personnes merveilleuses et incomprises.

Table des matières

Introduction *9*

Première étape : Apprendre *13*

Trouver un endroit calme **15**

Colère : Coûts et bénéfices **19**

Les visages de la colère **23**

Les déclencheurs de la colère **31**
Liste des déclencheurs de la colère 32

Le spectre de la « colère » **35**
Les comportements dirigés par la colère 36
Les différentes manifestations de la colère 37

Apprendre à observer ta colère **41**

L'observation des grosses colères **49**

"Non, pas maintenant" **53**

Apprendre à respirer **55**

Mindfulness et spiritualité face à la colère **61**
La pleine conscience de la colère 62
La méditation de la lumière 66
Méditation de l'expérience intéroceptive 67

Apprendre à écouter autre chose que son esprit **69**
Le « Chut! » À quoi ça sert et comment ça marche ? 72
La « *So What?* » Attitude 75
Le Swipe Mental 79

Les autres techniques les plus courantes de gestion de la colère .. **81**

Deuxième étape : Comprendre *89*

Comprendre la colère **91**
Mythes et réalités concernant la colère 92
Pourquoi apprendre à contrôler la colère ? 93
Comprendre les signaux 98

Ce qui fait que tu es qui tu es 103

Accepter ce qui ne peut être changé… 119

Troisième étape : Prévenir 123

Prendre soin de toi 127
Le bien-être corporel 129
Le bien-être psychologique 141
La méditation 141
Bienveillance et autocompassion 143
Le pardon 146
La méthode *REPARe* 148
Le bien-être relationnel 160
Apprendre à s'excuser 160
Apprendre à dire non… rapidement 168
Le bien-être familial 171
Gérer les enfants 171

Techniques de désamorçage 175
Gérer les relations toxiques 177
Les relations toxiques au travail 177
Les relations toxiques avec la famille et les amis 179
Les relations toxiques sentimentales 180
Gérer les conflits entre adultes plus ou moins sains d'esprit 187
La négociation gagnant-gagnant 187
La résolution des conflits relationnels 190

Conclusion 195

Annexes 197

Annexe n°1 : Le plaisir des sens 199

Annexe n°2 : L'entretien de la colère 201

Annexe n°3 : Espace de sécurité 205

Annexe n°4 : Le théâtre 209

Annexe n°5 : La barque temporelle 213

Introduction

Bonjour à toi.

Nous allons nous tutoyer et je t'invite à le faire avec moi.

Je tiens à te féliciter pour ton achat. C'est un grand pas, le plus important : décider d'investir dans une méthode efficace pour la gestion de ta colère.

Puis, je tiens aussi à te tirer les bretelles : comment se fait-il que tu aies attendu autant de temps avant de prendre ce problème à bras-le-corps ?

Tu trouveras dans ce document un moyen d'analyser finement ta colère ainsi que mes derniers outils pour gérer cette émotion. Les outils de ce livre sont issus de ma pratique clinique et de mes recherches bibliographiques.

C'est non seulement un recueil de mes astuces les plus efficaces pour gérer la colère, mais aussi un document de travail : tu vas écrire dedans.

Cette méthode est composée de 3 étapes : Apprendre / Comprendre / Prévenir.

Apprendre est la première étape. Elle consiste à apprendre à connaître ta colère et à apprendre des outils te permettant de diminuer la pression. La plupart des gens s'arrêtent-là, car ils sont déjà très satisfaits.

Cependant, dans mes consultations sur la gestion de la colère, j'ai rencontré quelques personnes souhaitant comprendre pourquoi elles étaient en colère.

C'est l'objet de la seconde étape : Comprendre. Cette étape t'aidera à explorer ce qui fait de toi qui tu es et, par extension, pourquoi tu te mets en colère.

La dernière étape est la prévention. Elle rassemble plusieurs techniques permettant d'éviter les futurs épisodes de colère.

Comment utiliser ce manuel ?

Je ne te recommande **pas** de lire tout avant de commencer à pratiquer. SI tu fais cela, tu auras l'impression que tu maîtrises le sujet, tu feras les exercices en dilettante, si tu les fais, et quand tu seras en colère, toute cette belle maîtrise partira en fumée.

C'est un manuel d'entraînement. Il s'appuie sur le principe de l'entraînement : apprendre en faisant. Ce n'est pas un manuel théorique. La connaissance théorique ne te sera d'aucune utilité pour gérer ta colère.

Si tu ne t'entraînes pas, cela ne marchera pas.

Tu connais sans doute tous les trucs que je vais aborder ici. Ils sont simplissimes et c'est probablement à cause de cela que tu ne les as probablement pas déjà utilisés.

On a souvent l'impression que lorsqu'un problème nous amène des conséquences désastreuses, la solution doit être complexe.

Dans le cas de la colère, c'est totalement faux.

Non seulement c'est faux, car les solutions simples sont facilement applicables et c'est faux, car lorsque tu es en colère, tu es incapable d'appliquer des solutions complexes. La colère te rend particulièrement idiot. Il te faut donc des solutions particulièrement simples et efficaces. C'est ce que tu trouveras ici.

Une autre chose que tu trouveras dans ce manuel, c'est moi. Non pas que j'en vaille le détour, ce n'est pas la question, mais je vais m'adresser, comme maintenant, directement à toi. Je vais, à dessein, me moquer de certaines croyances, et si par magie elles sont un peu en toi, alors il est possible que tu commences à voir rouge. C'est le but.

La raison d'être de ce manuel est de te permettre de travailler sur ta colère. Je reste assez gentil, il s'agit de moqueries, pas de méchancetés. Mais ne t'attends pas à un discours politiquement correct dans les pages qui vont suivre.

Une deuxième édition

Face à la demande grandissante de mes confrères, j'ai ajouté les autres outils que j'utilise. Pas uniquement les préférés de la majorité de mes patients.

Le manuel n'y perd pas en qualité, bien au contraire. J'ai également ajouté quelques informations utiles aux professionnels, ce sont les encarts « point pros » que tu trouveras ici et là. Tu peux les lire bien entendu. Nous n'avons rien à cacher.

Mes chers amis les professionnels de l'accompagnement, ne vous inquiétez pas si les personnes que vous accompagnez lisent les techniques et les trucs que je vous donne. Je suis toujours transparent avec mes patients et cela n'a jamais posé le moindre problème.

Première étape : Apprendre

Trouver un endroit calme

« J'aime ces petits moments de calme avant la tempête …
ça me rappelle Beethoven. »

Léon

Le calme est relatif. Certains ont besoin de silence, d'autres de vie autour d'eux.

Choisi ce qui te semble le plus adéquat pour toi pour te sentir en sécurité, serein et apaisé pour travailler à ta colère.

Évalue les différentes dimensions de cet endroit idéal pour toi.
Mon endroit idéal est :

Silencieux o o o o o Bruyant
Exemple : ……

Sombre o o o o o Lumineux
Exemple : ……

Isolé o o o o o Peuplé
Exemple : ……

Intérieur o o o o o Extérieur
Exemple : ……

Froid o o o o o Chaud

Exemple : ……

De quoi as-tu besoin en plus pour faire de cet endroit un endroit calme ?

Une boisson ? ……

Une friandise ? ……

De la musique ? ……

Autre chose ? ……

Ensuite, tu as besoin de prévoir dans ton agenda un moment fixe, toujours à la même heure, où tu prendras ce document et où tu y travailleras.

Je travaillerai à gérer ma colère, à chaque fois, sans exception,
au moment suivant : ……..
à l'endroit suivant : ……..
dans les conditions suivantes : ……..

Il est de **ta responsabilité**, à toi et à toi seul, de faire en sorte que les conditions soient remplies pour que tu puisses travailler sur la gestion de ta colère.

Tu as besoin d'au moins 30 minutes par session pour pouvoir travailler sur ta colère.

Quels sont les obstacles que tu peux anticiper dans ce travail ? Un obstacle est un événement, une personne, une circonstance qui t'empêcherait de travailler sur ta colère.

Réfléchis également à toutes les personnes qui gagneraient à ce que tu ne travailles pas à ta colère ou qui trouveraient que prendre soin de toi est secondaire par rapport à autre chose. Cette personne cela peut aussi être toi…

Point Pros

L'évaluation des obstacles à la pratique est incontournable pour gagner du temps dans la suite du traitement. Dégager du temps et trouver un endroit calme où la personne pourra s'entraîner sans être dérangée est une prémisse à tout travail sur soi.

C'est parfois le premier objectif thérapeutique, avant même de mettre quoi que ce soit en place pour commencer à gérer la colère.

Obstacle 1 :
……

Moyen de le contourner :
……

Obstacle 2 :
……

Moyen de le contourner :
……

Obstacle 3 :
……

Moyen de le contourner :
……

Obstacle 4 :
……

Moyen de le contourner :

……

Obstacle 5 :

……

Moyen de le contourner :

……

Obstacle 6 :

……

Moyen de le contourner :

……

Colère : Coûts et bénéfices

« La colère ça fait vivre.
Quand t'es plus en colère, t'es foutu »
Richard Bohringer, C'est beau une ville la nuit

Avant de commencer, il est important que tu fasses le point sur les coûts et bénéfices de ta colère.

La colère a une utilité dans ta vie et tu la perçois probablement comme nécessaire par moments.

Tu te dis probablement que lâcher la colère pourrait avoir des conséquences négatives. Les autres profiteraient de toi et de ta gentillesse.

Tu as probablement raison.

Ce qui compte ce n'est pas tellement les coûts ni les bénéfices en soi, mais la balance entre les deux.

Les bénéfices sont-ils si importants que tu ne puisses te résigner à changer quoi que ce soit ? Les coûts sont-ils vraiment coûteux pour toi ?

Avant de changer quoi que ce soit pour toi, pose-toi un instant, au calme, et fais la liste des coûts et bénéfices de ta colère. Puis laisse reposer cette liste et reviens dessus 2 ou 3 fois pendant 2 à 3 jours, 10 à 15 minutes à chaque fois.

Les bénéfices de ma colère	Les coûts de ma colère

À présent que tu as ta liste des coûts et bénéfices, installe-toi dans ton endroit calme où tu pourras travailler **30 minutes sans être dérangé**.

Prends un bloc de post-its. Si tu en as de deux couleurs différentes, c'est encore mieux.

Dégage la table, un mur ou une fenêtre, car tu vas avoir besoin d'un peu de place (si tu es à l'extérieur, fais preuve d'un peu de créativité … cette formule, m'a-t-on dit, est un « démerde-toi » socialement acceptable). Désigne un point sur la table, le mur ou la fenêtre qui sera le centre. Ce centre est ce qui est important pour toi.

Sur une série de post-its, note chaque bénéfice et dispose-les plus ou moins loin du centre en fonction de leur importance (plus il est proche du centre, plus il est important).

Fais de même avec les coûts.

Lorsque tu as disposé et ajusté tes coûts et bénéfices les uns par rapport aux autres, prends un peu de recul. Sors ton appareil photo ou ton téléphone et immortalise ce tableau. Tu peux l'imprimer et le coller ci-dessous.

Regarde attentivement ton tableau et observe ce que tu ressens.

Ressens-tu le besoin de changer quelque chose ?

Ressens-tu le moindre doute quant aux conséquences du changement ?

Face à cela, penses-tu réellement devoir faire quelque chose pour apprendre à gérer autrement ta colère ?

Je te demande cela pour une simple raison. La grande majorité des personnes voulant apprendre à gérer leur colère ne prennent pas cette décision dans de bonnes conditions.

C'est souvent après un épisode catastrophique qu'elles décident de le faire, mais ce n'est en fait qu'une action pour réduire leur culpabilité et non un réel désir de changement.

Prendre quelques jours pour faire le point sur ton désir de changement est important pour t'engager réellement dans un processus qui va te demander autre chose que de croire en la magie. Tu vas devoir bosser réellement pour changer les choses.

Si le changement n'est finalement pas à l'ordre du jour, je te propose de lire la partie sur le pardon et les excuses.

Les visages de la colère

« Faut-il peindre ce qu'il y a sur un visage ?
Ce qu'il y a dans un visage ?
Ou ce qui se cache derrière un visage ? »
Pablo Picasso

Chaque être humain est différent. Chaque situation est unique. Chaque colère est différente. Malgré ces différences, malgré le caractère unique de chaque situation, de chaque être humain, celui-ci aime mettre des étiquettes sur les choses, les situations, les ressentis et les gens.

Cela le rassure.

Il a l'impression qu'en donnant un nom à quelque chose, il sera alors plus facile de le gérer. Ce n'est pas idiot. C'est une technique que j'utilise en accompagnement, en particulier pour réaliser un exercice aux vertus thérapeutiques exceptionnelles. Pour les thérapeutes curieux, c'est l'interview de la colère, en annexe.

Ici, je vais te proposer de poser une étiquette sur ta colère. Tu as un problème avec la colère, ça, on le sait. Mais qui est-elle ? À quelle famille appartient-elle ?

<u>Colère Juste</u>

C'est un peu la colère idéale. Le Saint-Graal.

La colère est appropriée. Les arguments sont justes. Elle est mesurée. Ce qui la distingue des autres colères est qu'elle ne prend pas en otage ton intelligence et ta capacité à la réflexion complexe. Pour arriver à une colère juste il faut beaucoup, beaucoup d'entraînement. Elle n'est pas naturelle.

Colère Timide

Il en faut beaucoup pour la faire apparaître. En règle générale, la personne qui a une colère timide préfère les compromis et la résolution de conflits pacifiques aux grands éclats de voix. Lorsque la colère éclate, elle tremble de la voix, et mélange parfois les mots. Peu habituée à réguler cette émotion, elle se fait très vite emporter par la force de la colère.

Colère Amnésique

Comme son nom l'indique, elle a tendance à considérer que tout ce qui se dit sous le coup de la colère n'a pas d'importance. Cela ne compte pas. Du coup, on peut être horrible à souhait et faire vraiment très mal. On peut dire ce qu'on veut, l'autre est obligé de vous pardonner, car vous étiez en colère. Trop cool !!!

Or, ce n'est pas le cas. Les blessures infligées sont gravées à jamais. Il faut du temps pour réparer les dégâts relationnels de cette colère.

Colère Rancunière

Lorsqu'elle s'éveille, tout le dossier est ressorti. On reprend tout depuis le début et on recommence. Elle a tendance à couver pendant longtemps avant de sortir. C'est un peu comme la timide, sauf qu'elle ronge son os pendant parfois des années avant de sortir. Mais quand elle sort, il est difficile de l'arrêter, car elle a pris des notes. Beaucoup de notes.

Colère Volcanique

Tu appuies sur le bouton et elle arrive. Toujours prête à exploser, la colère volcanique est sur la brèche. Elle est toujours au maximum, détruisant tout sur son passage. Elle fait peur, elle rend le visage hideux. La haine est à son paroxysme dans cette colère.

Les colères Mixtes

C'est bien souvent une composition très personnelle de plusieurs de ces visages qui nous habite.

Chaque colère a ses particularités et il est vain de vouloir trouver une solution pour arriver à gérer chaque colère. Le parti que nous prenons ici est de t'aider à **développer une colère juste**, pas à supprimer ta colère (qui se transformerait alors en colère rancunière de niveau olympique).

Sur la page suivante, je te propose de faire la fiche personnage de ta colère. C'est une technique d'écriture très utile pour donner du corps aux personnages de roman. Ici, nous allons donner du corps à ta colère, un visage, une personnalité et surtout un nom.

La fiche personnage de ma colère :

Famille	
Prénom	
Sexe	
Taille	
Morphologie	
Habitudes	
Hobbies	
Personnalité	

Point Pros

Ne passez pas cette étape. Elle permet de donner du corps à la colère pour faciliter son externalisation. Avec un nom, un visage, une histoire et une personnalité, il devient alors plus facile de commencer à négocier avec sa colère, à la comprendre, à se dissocier de celle-ci et à en reprendre le contrôle.

Lorsque je pratique la technique « l'entretien de la colère » (tu trouveras des consignes pour cette technique en annexe), ce sont les toutes premières choses auxquelles je m'intéresse pour connaître un peu la colère. Il s'agit de la considérer comme un être à part entière avec sa propre histoire, sa propre sensibilité, ses propres blessures, ses propres motivations.

Ce que m'ont appris les centaines d'exemplaires de ma pratique est que la colère a, la plupart du temps, des intentions très louables et que prendre un peu de temps pour l'écouter et la valider, au lieu de tenter de la museler, est bien plus bénéfique que d'apprendre la respiration diaphragmatique.

Lettre de ma colère

Dans les années 80, le psychologue James Pennebacker explora l'effet de l'écriture sur la régulation des émotions. Ce qu'il appelle l'écriture expressive, à savoir écrire à propos de ses émotions sur des sujets variés, comme nos traumas, nos irritations, nos peurs, ou encore nos rancunes, améliore radicalement notre niveau de vie. Plusieurs hypothèses ont été faites sur les raisons de l'efficacité de cette méthode utilisée depuis la naissance du journal intime, mais cela n'a pas vraiment d'importance de les développer ici.
Ce que tu dois savoir sur cette méthode est avant tout de ne jamais envoyer tes lettres.
Ensuite, c'est d'écrire à propos de tes émotions, de ce que tu ressens ou ce que tu as ressenti. Si tu nourris une colère à propos d'une ou plusieurs personnes, tu peux leur écrire.

Dans le paradigme de Pennebacker, il suggère d'écrire tous les jours quinze minutes pendant quatre jours. Lorsque tu commences à écrire, ne t'arrête pas. Si tu ne vois plus quoi écrire, recommence depuis le début, en écrivant différemment, en utilisant d'autres mots.

Je te propose deux exercices.

Le premier est d'écrire à propos de personnes qui sont impliquées dans ta colère.

Le second est d'écrire à propos de ta colère, comme si c'était une personne.

Voici les étapes que je te suggère, que ce soit pour écrire à propos d'une personne à la source de ta colère ou à ta colère elle-même.

1. Lettre à propos de tes ressentis concernant l'objet, la personne, l'événement, ta colère.
2. Lettre directement à la personne, à ta colère.

La troisième lettre sera une lettre de réponse, de la personne ou de la colère, mais celle-ci sera particulière, elle sera écrite depuis la partie humaine et sensible de cette personne ou de cette colère. Elle t'expliquera pourquoi elle a fait ou fait ce qu'elle fait.

Puis tu peux conclure par une lettre de réponse de ta part, afin de te laisser le dernier mot.

Garde bien en tête de ne pas t'arrêter pendant 15 minutes, écris sans t'arrêter. Recommence depuis le début si tu sèches.

La petite subtilité va être d'écrire à la main et non sur ton ordinateur.

Ne te tracasse pas des fautes, de la grammaire, de la ponctuation. Cela n'a aucune importance pour l'efficacité de cet exercice. Écris sans t'en préoccuper.

Le temps de la colère

*La colère est une émotion très forte. Lorsqu'elle est activée, elle a le pouvoir de se réactiver pendant **2 bonnes heures** encore, même si tu as l'impression d'être revenu au calme. Ce n'est pas que tu sois rancunier, c'est un processus physiologique normal. Même à bas bruit, toute émotion continue à t'influencer pendant les deux heures suivant son activation. C'est pour ça que parfois on s'énerve pour une broutille en rentrant chez soi, si, sur la route, on a été victime ou témoin d'incivilités comme les dépassements par la droite et autres queues de poisson.*

Les déclencheurs de la colère

Tout le monde ne réagit pas de la même façon aux vicissitudes de la vie. La raison à cela est que toutes nos réactions sont personnelles, reliées à nos besoins, nos valeurs, nos aspirations, nos déceptions et notre histoire.

Ce qui va amorcer ta colère t'est donc très personnel. Cela parle de toi, et elle te parle à toi. Plus la colère est forte, plus ce qu'elle veut te dire est important.

Apprendre à connaître ta colère est aussi apprendre à connaître ce qui te fait grimper aux rideaux.

En connaissant tes déclencheurs les plus courants, tu pourras plus facilement intervenir en amont en évitant ou en écourtant la situation, ou encore en étant plus attentif lorsque la situation se produit.

Les exercices d'observation t'y aideront.

Tu peux également utiliser la liste ci-dessous, en la complétant à ta guise, afin de repérer les déclencheurs les plus courants.

Tu peux mettre par exemple des petites barres à côté d'un déclencheur à chaque fois qu'il se manifeste, car certains de tes déclencheurs se cachent souvent dans les replis de ta conscience, bien au chaud, cachés, prêts à sortir à la moindre occasion.

Liste des déclencheurs de la colère

- Critique
- Sous-entendu
- Reproche
- Conseil
- Incivilité
- Bousculade
- Honte
- Mensonge
- Erreur
- Dérangement (ordre)
- Embarras
- Mauvaise foi
- Incompétence
- Mauvais usage du klaxon
- Queue de poisson
- Doubler dans une file
- Insistance
- Agressivité
- Condescendance
- Culpabilité/culpabilisation
- Moquerie
- Non-respect des règles
- Circulation lente
- Manque de politesse
- Accumulation de mauvaises nouvelles
- Résistance
- Tristesse
- Incohérence discours/action
- Fautes d'orthographe
- Humour débile
- Répétition
- Solitude

- Mime
- Retard
- Improvisation
- Imprévu
- Manque de compréhension
- Insécurité
- Ne pas tenir ses engagements
- Contradiction
- Plaintif, gnian-gnian
- Dénigrement
- Douleur
- Contrariété
- Couper la parole
- Menace
- Faim
- Valeur différente
- Injustice
- Stress
- Égocentrisme
- Fatigue
- Ingratitude
- Insécurité
- Sabotage
- Bouderie
- Manque de volonté
- Irresponsabilité
- Les tiens : .....

Le spectre de la « colère »

La colère peut prendre différents visages, selon notre affinité avec celle-ci, notre personnalité, nos compétences en affirmation de soi, ainsi que d'autres facteurs, plus situationnels, comme le contexte historique précédant l'événement, notre relation avec la personne impliquée dans notre colère…

Mais elle peut aussi se manifester de différentes façons. La colère n'est pas toujours à son maximum, heureusement d'ailleurs.

Il est utile, pour apprendre à gérer efficacement la colère, de connaître ses différents niveaux d'activation, afin de mettre en place rapidement des actions permettant une meilleure gestion de celle-ci sans se laisser emporter dans des comportements destructeurs pour soi et autrui.

Concernant les différents niveaux d'activation de la colère, je me réfère à l'atlas des émotions d'Ekman, un des auteurs les plus influents et prolifiques du monde de la psychologie des émotions.

Selon Ekman, la colère se déclinerait en 7 niveaux spécifiques d'activation, allant de la contrariété à la furie.

Chaque niveau d'activation à ses conséquences particulières et une façon particulière de se manifester dans nos comportements.

Ekman propose une échelle en 10 points pour évaluer le niveau d'activation physiologique associé à la manifestation de la colère. Certaines peuvent se manifester sur un large spectre d'activation, d'autres seront plus restreintes et ne se présenteront qu'à faible niveau (la contrariété) ou aux niveaux les plus élevés (la furie).

Les comportements dirigés par la colère

Tous niveaux d'activation confondus, il existe 9 façons de manifester sa colère :

- **Dispute :** manifester un désaccord pouvant ouvrir un conflit.
- **Être passif-agressif :** accomplir des actes indirects qui ont pour origine un ressentiment.
- **Insulte :** déprécier autrui de façon offensive ou blessante pouvant amener à une escalade du conflit.
- **Querelle :** s'opposer verbalement de façon à aggraver le désaccord.
- **Crier :** perdre le contrôle de la parole en parlant plus fort et parfois plus aigu.
- **Couver/bouder :** exprimer sa colère en évitant le contact relationnel et parfois visuel.
- **Suppression :** tenter d'éviter de ressentir l'émotion ou d'agir à l'encontre de l'émotion qui est ressentie.
- **Usage de la force :** Frapper ou empoigner.
- **Discréditer/rabaisser :** Agir de façon à affaiblir quelqu'un ou quelque chose ou à le rendre moins important, habituellement en secret ou de façon graduelle, par des sous-entendus.

Les différentes manifestations de la colère

La contrariété
Description : colère modérée générée par un inconvénient ou une nuisance.
Niveaux d'activation : 1 et 2.
Comportements : Passif-agressif ; Couver/bouder ; Suppression.

La contrariété est notre lot quotidien. Nous avons appris relativement tôt dans notre vie à pouvoir la gérer. La plupart du temps, elle ne pose pas de problèmes et se résout en quelques heures. Cependant, elle peut aussi glisser vers des niveaux supérieurs si on laisse notre cerveau faire son petit chemin sans supervision.
Ici, les méthodes de gestion dites « cognitives », de restructuration de la pensée, de prise de distance, sont particulièrement efficaces. Je t'en donne un petit aperçu dans la partie consacrée aux méthodes de gestion de la colère les plus courantes.

La frustration
Description : réponse à l'échec répété de dépasser un obstacle.
Niveaux d'activation : 1 à 10.
Comportements : tous sauf la force physique et la dispute.

La frustration survient dans un contexte où, après plusieurs tentatives, nous échouons à rencontrer un objectif ou une attente. Celle-ci peut avoir des niveaux d'activation très élevés en particulier lorsque l'échec concerne un projet qui nous tient vraiment à cœur. Pour ne pas laisser la frustration s'enflammer et te mener à des comportements pouvant être destructeurs pour toi ou tes relations, la meilleure option est de faire un exercice d'acceptation, afin de t'apaiser et surtout de passer à autre chose.

Colère argumentative
Description : tendance à avoir des « mots » avec autrui.
Niveaux d'activation : de 1 à 10
Comportements : Suppression ; Insulte ; Querelle ; Couver/bouder ; Discréditer/rabaisser

La colère argumentative est cette tendance à se quereller avec autrui verbalement. C'est généralement ce type de colère qui est le plus rencontré. Comme la plupart des autres colères, les comportements qui sont induits par elle sont destructeurs. La plupart des exercices proposés dans ce livre, en particulier les exercices d'observation, sont utiles pour la gérer. Dans ce type de colère, il s'agit d'apprendre à différer sa réaction, de façon à ne pas entrer dans un conflit ouvert ou, si vous y êtes poussé malgré vous, de vous en sortir dignement.

Amertume/rancœur
Description : Colère consécutive à un mauvais traitement.
Niveaux d'activation : 2 à 10
Comportements : Suppression ; Insulte ; Couver/bouder ; Discréditer/Rabaisser

Cette colère est vraiment particulière. C'est en quelque sorte une colère empêchée. Elle couve et détruit la personne de l'intérieur très profondément. Je la compare souvent à un cancer émotionnel. De plus, elle a tendance à se réactiver régulièrement. La seule solution pour s'en libérer est l'acceptation, le pardon, la compassion pour soi et la gratitude pour les petites choses de la vie.

Désir de vengeance
Description : désir de se venger après avoir été blessé.
Niveaux d'activation : 4 à 10.
Comportements : Tous

C'est en quelque sorte l'amertume et la rancœur poussées à leur maximum. Le désir de se venger est omniprésent, entêtant, obsédant. Les mêmes moyens que pour l'amertume et la rancœur sont à utiliser pour apaiser ce désir de vengeance.

Furie
Description : Colère hors de contrôle
Niveaux d'activation : 9 à 10
Comportements : Tous sauf dispute et passif-agressif

Ce sont en général les épisodes de furie qui aboutissent devant un juge ou se concluent par une plainte. Il n'y a pas moyen d'apaiser cette colère, il faut agir avant, bien en amont, et développer des stratégies de gestion de conflits, des techniques d'apaisement, de la distance et du lâcher-prise. Tout ce que tu trouveras dans ce livre.
Comme tu l'as remarqué, Ekman distingue bien le ressenti du comportement. Et cette distinction est vraiment capitale dans la gestion de la colère.

La colère et l'agression ne sont pas synonymes. Ce qui te pose le plus de soucis dans tes relations, ce n'est pas la colère, c'est les comportements agressifs que tu réalises.

Apprends à bien distinguer les deux, le ressenti et les comportements et surtout, garde-toi bien d'agir lorsque tu es en colère. Et n'oublie pas ce petit détail : parler est un comportement. Parler lorsque tu es en colère est, la plupart du temps, une agression, sauf en cas de colère juste, mais soyons honnêtes, tu ne serais pas là, avec moi, si tu avais accès à ce type de colère. Donc, en ce qui te concerne, parler lorsque tu es en colère est une agression. Abstiens-toi.

Apprendre à observer ta colère

« Si vous êtes patient un jour de colère,
vous échapperez à cent jours de chagrin. »
Proverbe Chinois

Le tout premier truc qui est parfois suffisant et qui, s'il ne l'est pas, est essentiel pour les étapes suivantes est l'observation de ta colère.

Quand je dis observer, ce n'est pas d'y réfléchir maintenant, à froid, mais de développer ta capacité à pouvoir l'observer à chaud, quand elle est là.

Dans un premier temps.

Puis, **avec de l'entraînement**, tu arriveras à observer la « montée ».

C'est au cours de cette « montée » que les outils que je vais te donner sont les plus efficaces.

L'objectif de cette étape est d'apprendre à observer ta colère, à cultiver une position « méta » par rapport à elle. Il ne faut donc pas t'entraîner sur de grosses colères au début (qui apprendrait à nager dans une mer agitée ?). Les petites frustrations du quotidien ou encore un script permettant d'évoquer un avatar de colère sont parfaits dans un premier temps.

Il se peut aussi que tu fasses partie de ces personnes pour qui les épisodes de colère sont rares, mais destructeurs. Tu te dis alors : « mais comment vais-je faire pour m'entraîner ? ».

La réponse est simple : en provoquant un avatar de colère par l'imagerie.

L'imagerie est une technique utilisée en psychothérapie pour aider les personnes à affronter des situations difficilement accessibles ou éthiquement non reproductibles (un viol par exemple). Cela semble paradoxale de s'exposer à des traumas ou des situations non résolues... si l'on a la croyance qu'en les mettant sous le tapis, une petite fée viendra faire le ménage émotionnel que tu ne veux pas faire.

Le principe est simple : tu vas devoir enregistrer sur ton téléphone un script audio activateur et t'y confronter régulièrement.

La colère que tu éprouveras ne sera probablement pas aussi forte que si cela se passait vraiment, mais ce n'est pas un problème. **Ce qui est important est d'entraîner ta capacité à observer ta colère.**

Donc ici, l'intensité n'est pas importante, sauf pour passer à l'étape suivante. Utilise la fiche d'observation également pour tes exercices en imagerie.

Comment construire un script pour une séance d'imagerie ?

Ce n'est pas très compliqué. Tu prends l'épisode le plus récent ou le plus fort qui t'active encore quand tu y penses.

Tu écris ton script sur la page 45 à l'aide de phrases courtes.

Sois le plus détaillé possible. N'omets aucun détail comme l'heure, le lieu, la voix, les vêtements, ce qui se dit, ce que tu ressens. Reste le plus descriptif possible et le plus détaillé possible.

Comment préparer la piste audio ?

Lorsque ton script sera fait, tu pourras l'enregistrer.

Parle lentement, d'une voix neutre, et laisse des temps de pauses de quelques secondes entre chaque phrase pour te laisser le temps d'observer ce qui se passe en toi quand tu écouteras ta piste d'imagerie.

Fréquence d'utilisation de la piste ?

L'idéal est d'écouter la piste chaque jour pendant 1 à 2 semaines.

Enregistrer tes entraînements

Utilise le tableau d'observation qui suit ton script de colère pour enregistrer tes entraînements.

Enregistre dans la **première** case le jour et l'heure de ton entraînement.

La **deuxième** case est une évaluation de ton niveau de colère de 1 à 10 (10 étant un état proche de la haine meurtrière).

La **troisième** case est ce que tu peux observer dans ton corps, tes sensations (chaleur, tension, tremblements), tes ressentis émotionnels (injustice, envie de meurtre …).

La **quatrième** case est ce que tu peux observer au niveau de tes pensées (« quel con ! », « il/elle recommence son manège », « Grrrr »).

La **cinquième** case est ce que tu remarques que tu as envie de faire ou de dire (« balancer mon sac sur sa tête », « la déposer au bord de la route et partir »).

Il est vraisemblable que d'autres émotions pointent leur nez, c'est normal et vraiment intéressant. Cela signifie probablement que ta colère était une émotion qui en masquait d'autres, sans doute plus compliquées pour toi. Quoi qu'il se passe, il n'y a pas de mauvaise expérience ou d'exercice raté. Laisse une place à chaque sensation, laisse chaque émotion te traverser.

Mon script d'entraînement à la gestion de la colère

……
……
……

OBVERSATION

Qui, quand et où	Colère	Corps	Pensées	Envie

Imagine …

Imagine un instant que ta colère ait toujours raison. Cela ne devrait pas être difficile, car c'est ce qu'elle croit : elle a raison et le monde doit le savoir !

Imagine un instant que tu fasses et dises <u>toujours</u> ce que te dit de faire et de dire ta colère.

Imagine un instant que les lois humaines soient applicables, même lorsque tu es en colère.

Imagine où tu serais maintenant si tu avais toujours suivi ta colère.

Imagine où tu seras dans 10 ans si tu continues à toujours suivre ce que te dit ta colère

L'observation des grosses colères

« Ne fais pas de psychologie dans la colère,
tu verrais trop juste. »
Jean Rostand, Pages d'un moraliste

Tu trouveras dans les pages suivantes un tableau d'observation.

Tu peux l'emporter avec toi ou encore le recopier sur une feuille, car tu en auras besoin lorsque tu ressentiras la colère afin de référencer avec le plus de détail possible ce qui est en train de se produire.

Tu comprends sans doute pourquoi c'est déjà un outil exceptionnel de gestion de soi : arriver à écrire à propos de ta colère au lieu de l'exprimer te permet de reprendre le contrôle sur celle-ci.

En effet, la chose la plus importante dans la gestion de la colère est de ne pas parler et ne pas agir tant que tu es sous son influence. Tu peux utiliser la phrase que se répétait un de mes patients pour s'aider à gérer ses colères explosives : *« Pas maintenant. Tais-toi. Il n'y a pas d'urgence ».*

Lorsque tu arriveras aux grosses colères, il est possible que tu aies des difficultés à écrire, que ta main tremble, que ta vue se brouille. C'est normal si ton niveau de colère est déjà élevé lorsque tu commences à écrire. Mais, il est très important que tu écrives tout de même, quitte à faire des ratures ou à écrire de travers. Accroche-toi à ton crayon (sans le casser) et écris.

Quand et comment utiliser ce tableau ?

Au moment où tu te rends compte que tu es en colère.

Comment utiliser ce tableau ? En répondant aux questions de chaque colonne. Ce sont les mêmes que pour l'exercice précédent.

Lorsque tu auras réussi à observer cinq occurrences de colère en remplissant le tableau d'observation, tu seras paré pour la suite.

Cela ne va pas être facile et il ne faut pas tricher. Il faut vraiment que tu arrives à remplir cette fiche lorsque tu es en colère. Tu y arriveras. C'est juste une question de temps.

Cette faculté d'observation est vraiment essentielle. De plus, si tu as déjà entendu parler de la méditation, du mindfulness et des autres produits associés (je pense même qu'ils font des T-shirts et des mugs maintenant…), ils ne proposent pas grand-chose de plus comme principe actif : développer ta faculté à observer tes ressentis au moment où ils se produisent, sans t'y accrocher, sans les repousser, instant après instant … Les bambous, les lotus et les autres gimmicks ne sont que du décor et de la poudre aux yeux donnant à certains le sentiment de bien faire les choses comme un bon petit bouddha. J'en sais quelque chose, je suis instructeur de pleine conscience.

Sauf dans cette méthode. Elle va bien plus loin que toutes les méthodes que j'ai pu éplucher pendant des années.

Pour qu'elle soit vraiment efficace, je te conseille de ne pas passer à l'étape suivante tant que tu ne seras pas arrivé à maîtriser ta capacité d'observation au moins cinq fois sur de vraies colères (et pas sur de petites frustrations). Si après 3 semaines, tu n'y es toujours pas arrivé, il ne sert à rien de te décourager et d'arrêter cette méthode en te disant que tu n'y arrives pas, que cette méthode n'est pas faite pour toi. De nombreuses personnes de mes groupes n'y arrivent pas dans les premières séances, et je ne les vire pas pour autant. Elles continuent le parcours et finalement, y arrivent un peu plus tard.

Passe alors à l'étape suivante, continue ta lecture et garde en tête que l'observation est vraiment un des fondamentaux. Continue à t'y entraîner, tout en continuant ton parcours.

OBVERSATION

Qui, quand et où	Colère	Corps	Pensées	Envie

.

"Non, pas maintenant"

Le premier pas vers la gestion de la colère est de ne pas te laisser embarquer par celle-ci.

Lorsque tu ressens la colère en toi, il est déjà trop tard. Tu ne peux plus que faire une chose : ne plus parler et t'éloigner un temps de ce qui te met en colère.

Or, la colère te susurre à l'oreille que tu DOIS parler MAINTENANT. Elle ajoute même un sentiment d'urgence, d'immédiat, comme si ta vie en dépendait.

Ce n'est pas le cas.

C'est l'un des leurres de la colère. Tu n'as pas à agir ou à dire quoi que ce soit sous la colère. C'est même la dernière chose à faire.

En clair, si tu es en colère, tu te tais et tu sors prendre l'air un moment, en prétextant un besoin pressant, une migraine, ou un mouton à tondre (mon excuse préférée, avec le repassage de lacets).

Pour t'aider, dis-toi très rapidement « non, pas maintenant » lorsque tu ressens la frustration monter.

Trouve une excuse, toujours la même, car c'est plus facile de t'en souvenir le moment venu, qui ne met pas en cause ton interlocuteur. Les toilettes, la cigarette, la lumière allumée, la porte de la voiture ouverte... trouve ce qui s'applique le mieux à ton contexte.

Apprendre à respirer

« Le secret de la longévité,
c'est de continuer à respirer. »
Bruce Lansky, Prompt rétablissement

La respiration est le tout premier outil à développer pour apprendre à mieux gérer ta colère.

Cela fait des siècles qu'on sait que la respiration et nos émotions sont intimement liées. Cependant, aujourd'hui on sait un peu plus pourquoi et comment elles s'influencent mutuellement.

Parmi les milliers de chercheurs qui ont publié sur cette question, il en existe un dont le travail a fait beaucoup de bruit et a inspiré de nombreuses applications thérapeutiques : Stephen Porges. Il a étudié ce qu'on appelle l'arythmie respiratoire sinusale : la façon dont le rythme respiratoire influence le rythme cardiaque (rien à voir avec les sinus donc). Notre cœur bat plus vite sur l'inspiration et moins vite sur l'expiration. Il est donc possible d'influencer son rythme cardiaque en transformant sa respiration.

Tu n'es pas sans savoir que lorsque tu es en colère ton rythme cardiaque augmente. C'est la conséquence de l'activation de ton système nerveux sympathique (une sorte d'accélérateur), ou plus exactement de la désactivation de ton système parasympathique (une sorte de frein). En modifiant ta respiration, tu modifies ce paramétrage.

Tu peux donc passer du mode « meurtre, mort, détruire » au mode « un petit canard au bord de l'eau », simplement en modifiant ta respiration.

Il y a trois paramètres à prendre en compte : la profondeur de ta respiration (thoracique versus abdominale et thoracique), le rapport inspiration/expiration et la longueur des cycles respiratoires.

La respiration abdominale ET thoracique

Dans la plupart des manuels, on met souvent en compétition la respiration abdominale et thoracique. C'est une erreur. Il ne faut pas uniquement respirer avec son ventre pour apaiser son corps et son esprit. Il faut ouvrir tout le canal respiratoire et respirer à plein poumon, autant avec son ventre qu'avec sa poitrine. La raison est assez simple : en respirant pleinement, tu maximises la stimulation du nerf vague, le chef d'orchestre de ton système parasympathique.

Rapport inspiration/expiration et longueur des cycles

À l'inspiration, ton rythme cardiaque augmente, à l'expiration, il diminue. C'est physiologique.

La colère est accompagnée d'une augmentation du rythme cardiaque. Ton corps s'apprête à détruire ta cible, il te faudra un peu plus de force que pour ouvrir un tube de dentifrice. Tes muscles ont besoin d'un maximum d'oxygène pour fonctionner à plein régime.

Donc, si tu expires un peu plus longtemps que ce que tu inspires, ton rythme cardiaque va diminuer, ton corps va retrouver un état moins propice à la destruction de ton environnement et des personnes autour de toi et tu vas t'apaiser.

Autour de 6 cycles par minute (soit 6 inspirations et 6 expirations en une minute), il se passe, dit-on, un phénomène particulier : le rythme cardiaque entre en résonnance avec le rythme respiratoire. Ce phénomène est appelé la cohérence cardiaque. Cette cohérence cardiaque est associée à une cascade d'effets dans ton corps, dont un retour au calme.

Le rapport souvent mentionné est 4,5/5,5. Mais il faut l'avouer, compter en demi-seconde n'est pas très facile. Il existe des applications pour téléphone portable permettant de suivre ce rythme.

Pour ceux qui veulent se détacher de leur téléphone, je propose généralement de tester deux rythmes respiratoires :

- 4 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration
- 5 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration

Voilà pour les bases.

Au fil de mes accompagnements, j'ai apporté quelques modifications à l'entraînement à la respiration.

Commence déjà par pratiquer la respiration 4/5 ou 5/6 pour t'habituer au rythme, puis, lorsqu'elle devient naturelle, ajoute les ingrédients suivants :

- Visualise une sensation d'ouverture dans la poitrine à l'inspiration
- Visualise une sensation de chaleur qui se diffuse dans ton corps à l'expiration
- Desserre la mâchoire, détend ton visage et active les muscles du sourire, mais sans que celui-ci se dessine sur ton visage (cela demande un peu de concentration). Profites-en également pour détendre les muscles de ton front. Laisse également tes yeux sourire légèrement.

Fais cela 3 à 5 minutes, plusieurs fois par jour.

C'est la **respiration spéciale colère**.

Il est important de pratiquer cette respiration régulièrement, même lorsque tu n'es pas en colère, car cela permet de diminuer ton niveau de tension psychologique de base. Tu démarreras beaucoup moins vite.

Lorsque tu anticipes une montée de la colère, le fait d'avoir pratiqué régulièrement cette respiration la rendra beaucoup plus accessible. Lorsque tu es en colère, tu as accès à tes automatismes, mais pas à grand-chose d'autre. Faire de cette respiration un automatisme par la pratique régulière la rendra accessible pour toi, même lorsque tu te mets en colère.

Les quatre ingrédients sont essentiels, même le sourire « musculaire ».

- La respiration favorise un retour au calme physiologique.
- Les deux visualisations ainsi que le sourire mobilisent ton attention soutenue, qui va réactiver ton cortex préfrontal (désactivé par la colère) qui est le siège de la pensée complexe et nuancée (ce qui n'est plus trop ton fort quand tu es en colère)
- Pratiquer le sourire « musculaire » est un comportement incompatible avec la colère, ce qui participera également à diminuer son intensité.

La respiration 4x4

Cette technique, légèrement différente de la précédente, est également très efficace pour la gestion des émotions. Il s'agit ici de respirer en quatre temps, un temps d'inspiration, un temps de blocage, un temps d'expiration, un temps de blocage.

Chaque temps dure quatre secondes.

Souvent, la première inspiration est trop courte, car nous commençons sur 1 et dès lors nous ne respirons en fait que trois secondes. Je te conseille de commencer l'exercice par zéro.

Inspirer 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Bloquer – 1 – 2 – 3 – 4 Expirer – 1 – 2 – 3 – 4 Bloquer – 1 – 2 – 3 – 4 Inspirer – 1 – 2 – 3 – 4 Bloquer – 1 – 2 – 3 – 4 Expirer – 1 – 2 – 3 – 4 Bloquer – 1 – 2 – 3 – 4 ...

Les tirets représentent les secondes de maintien de la consigne.

Mindfulness et spiritualité face à la colère

« La colère n'a rien de grand ni de noble. Il n'y a vraiment grand que ce qui, en même temps, est calme. »
Sénèque, De la Colère.

Si je parle de spiritualité dans cette partie, c'est surtout pour rendre hommage à Ken McLeod qui a écrit un magnifique article sur la colère.

Son article présente succinctement la compréhension qu'a la spiritualité bouddhiste tibétaine de la colère.

Sois tranquille, je ne vais pas te vendre l'idée que bouddhisme est trop top et qu'il faut suivre la mode de la reconversion pour avoir son nom « zen » calligraphié sur un petit bout de papier recyclé.

Si je te parle de McLeod c'est parce que j'apprécie particulièrement le regard positif qu'il pose sur la colère.

Il propose par ailleurs quatre pratiques méditatives, mais nous n'en développerons qu'une dans ce livre, car les autres demandent une certaine expérience de la méditation.

Il commence son article par la phrase suivante :

« La colère est une des formes les plus denses de communication. Elle transmet plus d'informations et plus rapidement que la plupart des autres émotions. »

Déjà là on se dit « waw » c'est balaise la colère !!! Oui. C'est une émotion puissante, à plus d'un titre.

C'est l'émotion de l'énergie, de la combativité et de la justice par excellence ! Trois choses essentielles dans notre monde en crise où notre avenir est incertain.

Citant James Averill, professeur de psychologie à l'UMass, Amherst, il nous dit que la colère permet de rapidement mettre en mots des ressentis non exprimés, de reconnaître des violations de limites et de mettre en lumière des injustices. Tout un programme.

La colère est pourtant proscrite, voire taboue, dans la plupart des religions et courants spirituels.

La colère fait partie des Sept Péchés Capitaux.

Il s'agit d'une émotion tellement puissante que la plupart des guides spirituels préfèrent, par prudence sans doute, en proscrire l'utilisation sous peine de damnation, de retour de karma ou d'autres mécanismes régulateurs propres aux croyances locales. Dans la culture asiatique, cependant, certains ont le courage de l'approcher. C'est ce que je te propose d'explorer avec moi ici : approcher la colère d'une façon différente.

La pleine conscience de la colère

La première pratique proposée par McLeod, et la seule que nous développerons, vient de l'enseignement de Thich Nhat Hanh. Un gars qui à cinq « H » dans son nom, ce n'est pas n'importe qui.

Il propose d'approcher la colère à l'aide de l'Anapanasati Sutta, le Sutra de la conscience de la respiration.

Ici, la respiration est utilisée pour approfondir la colère, y descendre petit à petit, jusqu'au cœur de celle-ci, sans s'y perdre.

C'est le fil qu'Ariane donna à Thésée. En descendant dans le labyrinthe de la colère, tu trouveras certainement un Minotaure, mais aussi d'autres choses plus surprenantes.

Voici comment procéder. Permets-toi de ressentir simplement la colère. Répète en toi-même la phrase suivante : « En inspirant, je ressens cette colère. En expirant, je ressens cette colère ».

Laisse ton esprit de côté pour l'instant. N'analyse pas la colère, ne tente pas de la comprendre. Laisse-toi simplement en faire pleinement l'expérience. L'expérience brute. Sans filtre.
La colère peut te sembler difficile à approcher sans te laisser emporter. Fais de ton mieux, ne lâche pas ton souffle, c'est ton fil d'Ariane te permettant de ne pas te perdre dans la colère.

« En inspirant, je ressens cette colère. En expirant, je ressens cette colère. »

Tu ressens probablement des sensations typiques de ta colère, comme une boule à l'estomac, la gorge serrée, la mâchoire et les poings qui se serrent, des tensions dans la nuque, de la chaleur dans la tête…

Tu remarques probablement aussi d'autres sensations émotionnelles, provenant cette fois de la peur, de la jalousie, de la tristesse ou du désespoir.

Des images, des histoires, des pensées sur la colère, sur la personne ou la situation qui te met en colère peuvent également apparaître.

Accroche-toi à ton souffle, comme à un mat en pleine tempête, et laisse les pensées, sensations, et autres émotions tourbillonner autour de toi, comme les feuilles que le vent décroche des arbres en automne. Accroche-toi à ton souffle.

« En inspirant, je ressens des réactions à cette colère. En expirant, je ressens des réactions à cette colère. »

C'est à ce stade que parfois la magie s'opère.

Tu constates que tu peux ressentir la colère, voir tout ton corps réagir et s'embraser à son contact sans te faire embarquer par la tempête.

Tu découvres quelque chose de nouveau :

Tu peux ressentir la colère et être calme en même temps.

Maintenant, pour renforcer cela tu peux te dire sur l'inspiration et l'expiration :

« je me sens calme dans cette colère »

Plus tu approfondis ce ressenti, plus tu te rends compte qu'il est possible de te détendre dans la colère, d'y être à ton aise.

Pour augmenter ce ressenti, tu peux te dire en inspirant et en expirant :

« Je suis à l'aise dans cette colère. »

Attention, ce moment est critique.

Dès que tu commences à te détendre dans la colère, tu vas ressentir tout ce que tu ressentais avant avec plus d'intensité et de clarté.

C'est normal. Tout va bien. Tu ressens simplement enfin **pleinement** tout ce qui était en toi.

La colère ne doit pas s'évanouir, ce n'est pas la finalité de cette pratique.

Tu devras sans doute recommencer le chemin plusieurs fois. C'est normal. Ce travail est un cycle et non un chemin linéaire. Cette méditation est comme un radeau dans une tempête, il vogue de creux en sommets, au grès des vagues et du vent, et cela ne s'arrête pas en une fois.

Par contre, quelque chose a changé. Ta relation avec ta colère n'est probablement plus la même.

Tu as pu faire une expérience nouvelle : être calme pendant la tempête. Cet enseignement est précieux.

Dernière chose : c'est une pratique et non un exercice à faire une seule fois. Il convient donc de le répéter régulièrement pour approfondir ton calme et ta maîtrise de toi pendant la tempête.

Lorsque la colère arrivera durant la journée, tu pourras l'approfondir, pour aller y chercher le calme et la tranquillité qui ne réside nulle part ailleurs qu'au cœur de ta tempête, dans l'œil du cyclone.

Pour pratiquer cette méditation, je te propose de t'enregistrer sur ton téléphone. Suis les consignes de ton enregistrement puis refais-en un autre en modifiant celui-ci en fonction de ce que tu auras remarqué comme amélioration à lui apporter.

La méditation de la lumière

Cette méditation est un classique de mes groupes hypersensibles. J'ai remarqué cependant qu'elle pouvait être très utile dans la gestion de la colère.

Elle est simple et assez courte. Elle vise un tout autre objectif que la méditation de la colère : trouver le calme, l'apaisement, la sécurité.

Installe-toi confortablement. Prends le temps de respirer. Observe les allers et retours de l'air dans tes poumons. Respire ainsi quelques minutes, le temps nécessaire pour diminuer ton niveau d'activation.

Visualise une lumière blanche, cristalline, enveloppant ton corps.

Remarque comme cette lumière recouvre et protège chaque centimètre de ton corps.

Remarque comme cette lumière te protège, comme un bouclier intégral. Ce bouclier est impénétrable, absolu. Toutes les énergies négatives rebondissent dessus. Toutes les flèches, les remarques, les colères d'autrui glissent dessus sans te toucher.

Dis en toi-même : "Je suis en sécurité et protégé... je suis en sécurité et protégé... je suis en sécurité et protégé..."

Méditation de l'expérience intéroceptive

Augmenter sa conscience intéroceptive est essentiel, tant dans la gestion de la colère que dans la gestion des émotions.

Dans les ateliers de méditation, on parle souvent du bodyscan ou du balayage corporel. Ce sont des pratiques permettant de développer la conscience intéroceptive aussi. Cependant, par expérience, les méditations classiques sont souvent trop longues pour les néophytes. Donc tu trouveras ci-dessous une petite pratique qui permettra d'augmenter juste ce qui semble nécessaire ta conscience intéroceptive pour l'objectif que tu poursuis : améliorer ta gestion de la colère.

Installe-toi confortablement. Prends le temps de respirer. Observe les allers et retours de l'air dans tes poumons. Respire ainsi quelques minutes, le temps nécessaire pour diminuer ton niveau d'activation.

Porte ton attention sur ce qui se passe à l'intérieur de toi, à tes sensations.

Ton esprit va commencer à labelliser tes expériences ou t'emmener à d'autres endroits, comme ta liste de course ou ce que tu vas faire ou devrait faire après l'exercice.
Ne t'accroche pas à ses pensées et reviens simplement à l'expérience immédiate qui se trouve à l'intérieur de toi en laissant ton attention se déposer sur ce qui se manifeste d'instant en instant. Ni plus ni moins.

Apprendre à écouter autre chose que son esprit

« C'est pour la philosophie une cure difficile à entreprendre et à mener à bonne fin que celle du bavardage. Le moyen de se guérir de cette maladie c'est d'écouter. »

Victor Betolaud, Œuvres complètes de Plutarque

Ton esprit est bavard. C'est normal, c'est son job : te faire la conversation. Il raconte une histoire pour chaque chose qui se passe.

Il est **magnétique** : quand il parle, tu as tendance à l'écouter attentivement.

C'est purement une question de survie. Imagine-toi il y a quelques milliers d'années. Nos ancêtres vivaient en communauté et dès qu'ils mettaient un pied dehors, ils risquaient leur vie. Notre réflexion, notre esprit, nos pensées sont des outils de survie : ils essayent de prévoir, autant que faire se peut, les catastrophes. Afin de survivre, eh bien c'était plus pratique d'avoir une écoute attentive, quasi hypnotique, de ce que nous raconte notre esprit ! Imagine un instant que ton ancêtre ne fasse pas attention à chaque pensée qui lui passe par la tête, comme : « attention, c'est un ours ». Tu ne serais pas là pour apprendre à gérer ta colère, car tu ne serais pas là du tout.

Il est **magique** : il arrive à te faire croire que ce qu'il dit n'est pas une pensée, mais une réalité. Rappelle-toi ton ancêtre. Imagine un instant que lorsqu'il a la pensée « c'est un ours qui se cache dans l'ombre » il y croit qu'une fois sur deux… il diminuerait grandement ses chances de survie.

Ton esprit est « **émobjectif** » : dans le sens où il est pleinement orienté par ton état corporel, concordant avec tes émotions et ressentis (si tu es triste, tu auras des pensées tristes et pessimistes … qui te rendront triste), et qu'il te vend ses productions comme des raisonnements objectifs. C'est de l'émobjectivité que de faire confiance à son raisonnement lorsque tu ressens des émotions.

Que faire ? Essayer de te convaincre que l'autre n'est pas méchant, injuste, ou un gros enfoiré ? C'est peine perdue, car essayer de te convaincre d'une pensée non concordante avec ton ressenti n'aura qu'un effet : une impression de te mentir à toi-même. De plus, cela attisera encore un peu plus ta colère.

Ici, ce qu'on appelle en psychologie « la restructuration cognitive » n'est d'aucune aide.

Comme ton esprit et tes émotions sont pleinement orientés par ton état corporel, il faut changer son paramétrage.

Que se passe-t-il quand tu es en colère ?

Ton esprit est pleinement orienté vers un objectif : abattre l'obstacle, le vaincre et le détruire. Et tes pensées vont dans ce sens : elles te donnent un maximum d'idées qui pourraient te permettre de faire du mal à la personne qui est l'objet de ta colère.

Avoue que c'est tout de même bien fichu !

Mais si tu as acheté ce manuel, c'est que cela a eu des conséquences trop lourdes pour trouver la colère et son fonctionnement automatique encore utile pour toi.

Ton attention est pleinement recrutée par ce que raconte ton esprit. Lorsque tu vois rouge, c'est terminé. Tu ne vois plus que la cible de ta colère et la meilleure façon de lui faire du mal.

C'est normal, mais dangereux.

Il existe un moyen très efficace, pour de nombreuses personnes, dont j'espère tu fais partie, de court-circuiter ton cerveau.

Ce moyen est ce que j'ai appelé le ***« Chut! Mental ».***

Le « Chut! Mental » est une méthode faisant appel à un vieux conditionnement culturel : lorsqu'on nous dit « Chut! » on a appris à écouter… ou au moins à parler moins fort.

Il en va de même avec notre esprit. Lorsqu'on lui dit « Chut! » il va se taire quelques instants. Ces quelques instants sont l'occasion pour toi de mobiliser ton attention sur autre chose.

Un sens impliquant le ressenti de données éloignées à ton corps. Je propose deux alternatives : les sons et les images. À toi d'essayer et de choisir celle des alternatives qui te convient le mieux.

<u>Les sons</u>

Lorsque tu t'es dit « Chut! » à toi-même, commence à écouter ce qui se passe autour de toi. Les sons, les bruits et les silences. Explore l'espace sonore avec attention pendant au moins une minute.

Regarde où en est ton activation de colère sur l'échelle de 1 à 10.

Si c'est nécessaire, recommence quelques dizaines de secondes, le temps de retomber à 2 ou 3.

Il ne s'agit pas de devenir zen, mais de retrouver de l'indépendance par rapport à l'émobjectivité colérique de ton esprit.

Les images

Regarde autour de toi, en détaillant chaque objet, chaque visage, chaque paysage. Fais-le en faisant un 360°. Lentement. Très lentement. Cela doit au moins te prendre une minute.

Le « Chut! » À quoi ça sert et comment ça marche ?

Écouter attentivement les sons ou regarder attentivement notre environnement sont des comportements d'orientation destinés à évaluer la présence d'un danger dans notre environnement.

Sauf si en faisant cela tu tombes sur un ours, un lion, ou un gars en capuche avec un tatouage sur le visage et des mains suspectes dans les poches, ton corps va s'apaiser. Si ton corps s'apaise, ton esprit va s'apaiser également. Si ton corps et ton esprit sont apaisés, ta colère va diminuer.

Les alternatives au « Chut! »

Certaines personnes m'ont rapporté qu'elles rencontraient quelques difficultés avec le Chut! car il leur rappelait de mauvais souvenirs et ils avaient plutôt tendance à se rebeller qu'à voir leur esprit se calmer.

Si c'est également ton cas, remplace le Chut! par une des alternatives suivantes :

- Stop !
- On se calme !
- Silence là-haut !
- Une phrase courte de ton cru : ……

Période d'entraînement et d'observation

C'est reparti pour un tour. On va t'entraîner à utiliser le « Chut! mental » pendant une bonne semaine.

Pour t'aider dans cette nouvelle étape, tu vas également prendre des notes. Le tableau à la page suivante est destiné à relever tes pratiques du Chut!.

Tu le rempliras après chaque utilisation. Cela te permettra d'observer tes améliorations. Tu peux également mettre des commentaires.

Chut ! Mental : tableau d'observation

Lieu / objet	Niveau colère avant 1/10	Niveau de difficulté de l'observation 1/10	Niveau de colère après 1/10

La « *So What?* » Attitude

« So What? » est une expression anglophone proche du « Et Alors ? » francophone.

Miles Davis, un jazzman des plus talentueux, nomma un de ses morceaux les plus connus de cette expression. C'est le symbole d'un passage vers autre chose.

« So What? », ou « Et Alors ? », est une expression signalant que l'on passe à autre chose.

Les expressions courtes avec une telle charge symbolique sont très utiles pour la gestion de la colère.

Pour sortir de la colère, il faut des trucs simples et puissants. « Et Alors ? », tout comme « Chut! » fait partie de ces locutions aussi simples qu'efficaces.

Quand l'utiliser ?

Quand tu es embourbé dans une rumination, que les pensées et les raisonnements sont en train de fuser dans ta tête et que la colère monte (où est déjà bien activée). Cet outil est particulièrement efficace au début de la montée. Lorsque tu es bien activé, il est possible que tu aies besoin de répéter plusieurs fois « Et Alors ? ».

Comment ça marche ?

C'est facile.

Lorsqu'une phrase très importante et qui alimente ta colère se présente, réponds à celle-ci par « Et Alors ? ».

Par exemple :

Il le fait exprès, il ne comprend rien …

J'inspire. J'expire et je me dis « *Et Alors ?* »

Et alors ? C'est toujours la même chose …

J'inspire. J'expire et je me dis « *Et Alors ?* »

Ce n'est pas normal de ne pas faire comme je lui ai dit !!!

J'inspire. J'expire et je me dis « *Et Alors ?* »

…

« Et Alors ? » s'applique à toute pensée, à toute rumination. Voici d'autres exemples :

- Je suis grosse ! Et Alors ?
- C'est injuste ! Et Alors ?
- Je n'y arriverai jamais ! Et Alors ?
- Je vais perdre mon emploi ! Et Alors ?

Remarques-tu ce qui se passe quand tu te dis « Et Alors ? » ? Le niveau de gravité *émobjective* diminue.

Si c'est *émobjectivement* moins grave, moins important, il y a moins de raisons pour que la colère reste éveillée.

Il arrive assez souvent que ton esprit se rebelle et te lance un autre argument afin de te faire croire que ce qu'il dit est bel et bien objectif, vrai et sans détour.

Il te suffit de refaire l'expérience : « Et Alors ? » et ainsi de suite.

Entraînement et observation

Pendant une semaine, tu vas t'entraîner à utiliser le « Et Alors ? ». La feuille suivante est destinée à enregistrer ton entraînement. Attends d'être connecté à une pensée que tu trouves « grave », « importante » et qui génère en toi de la colère.

Lorsque c'est le cas, utilise la « So What? » Attitude (SWA) et réponds à cette pensée par « Et Alors ? ».

Un combo gagnant

Tu peux utiliser le « Chut! Mental » avant « Et Alors ? », afin de diminuer la charge émotionnelle avant de faire le pas de côté que te permet le « Et Alors ? ».

SWA : tableau d'observation

Lieu / objet	Niveau Emobjectivité avant 1/10	Combien de fois avez-vous utilisé SWA	Niveau de Emobjectivité après 1/10

Le Swipe Mental

Une nuit d'hiver, après une longue période de rumination et commençant doucement à flirter avec l'insomnie, j'ai découvert un truc simplissime pour quitter les ornières de pensées qui m'empêchaient de dormir.

J'ai découvert un truc qui n'existait pas avant l'ère des smartphones. Un truc que toute personne ayant été en contact avec ces téléphones intelligents, regorgeants d'applications, de photos, de profils, connaît : le Swipe.

Le Swipe est ce mouvement latéral que nous faisons avec le doigt sur l'écran pour changer d'image, de profil, ou encore pour revenir à notre écran d'accueil.

Ce mouvement latéral des doigts sur un écran, nous l'avons pratiqué plusieurs milliers de fois en associant le geste à une symbolique simple, toujours la même : *passer à autre chose*.

Cette nuit-là, j'ai swipé mon mental. Trois minutes plus tard, je dormais comme un gros bébé... ce qui réveilla avec fracas mon épouse, mais ça c'est une autre histoire.

Je l'ai testé avec mes patients, je l'ai testé dans mes groupes et, de l'avis de chacun, cette technique est vraiment vraiment très efficace.

Comme avec un écran rebelle, il faut parfois plusieurs Swipes Mental pour arriver à changer de pensée.

La technique est très simple :

1. Pose deux doigts sur le front (à gauche ou à droite).
2. Glisse tes deux doigts en travers de ton front, vers le côté opposé, en pressant un peu, comme si tu voulais enlever

une tache résistante.

C'est facile, gratuit, et très efficace. Il te suffira de le tester pour en être convaincu.

Les autres techniques les plus courantes de gestion de la colère

« La colère se passe en disant l'alphabet »

Proverbe Français

Les sagesses populaires ont souvent un fond de vérité. Une des techniques souvent proposées pour gérer sa colère est, non pas de réciter ton alphabet, bien que cela puisse très bien fonctionner, mais de compter jusqu'à 10. D'autres petits trucs, connus et moins connus, sont abordés dans cette partie. Teste-les si tu n'accroches pas aux trois précédentes techniques.

Focalise ton attention sur les sensations physiques de la colère
Cela peut te paraître contre-intuitif, mais porter ton attention sur ce que tu ressens dans ton corps lorsque tu es en colère peut diminuer l'intensité émotionnelle de la colère.

L'intérêt de cette pratique est que tu forces ton attention à se porter sur autre chose que l'objet de ta colère qui alimente le feu de celle-ci.

C'est de double effet kiss cool : tu désengages ton attention de ce qui alimente ta colère et tu mobilises ton attention soutenue (ce qui réactive ton cortex préfrontal désactivé par les émotions).

Fais de l'exercice, fatigue-toi !
Une marche rapide autour du bloc est une bonne idée. Il faut faire un minimum d'exercice pour que tu ressentes un peu de fatigue. Cela va augmenter ton taux d'endorphine, calmant et euphorisant naturel, et tu pourras entrer dans la situation avec une tête un peu moins chaude. Si tu ne ressens pas de fatigue après ton exercice, mais seulement de l'activation physiologique, recommence, car tu auras sans doute augmenté la production d'adrénaline, excitant naturel, mais pas la production d'endorphine (nécessitant un effort relativement long), ce qui risque de ne pas te venir en aide pour maintenir ton calme.

Utilise tes 5 sens
Profite du pouvoir relaxant de tes sens : le goût, l'odorat, le toucher, l'ouïe, la vue. Tu peux écouter de la musique, t'imaginer dans ton endroit préféré. Pour t'entraîner, tu peux utiliser de l'activité « plaisir des sens » (Annexe 1).

Étire ou masse les zones de tension
Roule tes épaules si elles sont tendues, ou encore masse gentiment ta nuque, ton crâne ou ton visage. D'une part, les autocontacts apaisent notre activation émotionnelle, et ensuite les nerfs de la zone du visage sont impliqués dans l'engagement social qui est associé à la sécurité. Stimuler la zone du visage permet de retrouver un peu plus de sérénité.

Relativise
Je ne suis pas un adepte des techniques mentales de raisonnement et de relativisation, car elles ne sont d'aucune utilité lorsque la colère est déjà bien engagée. Elles prennent beaucoup trop de temps à faire effet et le risque est accru que tu fasses un geste ou que tu dises quelque chose que tu regretteras par la suite.
À n'utiliser que dans la montée de la colère, lorsque tu ressens les prémisses de celle-ci, ou lorsque tu commences à être frustré par une situation.

Demande-toi :

- Dans quelle mesure est-ce vraiment important ?
- Est-ce que ça vaut la peine de se mettre en colère ?
- Est-ce que ça vaut la peine de ruiner le reste de ma journée ?
- Est-ce que ma réponse est appropriée à la situation ?
- Y a-t-il quelque chose que je puisse faire ?
- M'engager dans des actions de résolution de problème ou de colère vaut-il la peine que j'y consacre du temps ?

Invente une injure créative et originale
En forçant la partie de ton cerveau impliquée dans la créativité, tu diminues l'emprise de la colère sur toi. La créativité est logée dans le cerveau préfrontal et stimuler cette zone favorise le retour au calme. Si tu en tiens une bonne, n'hésite pas à me l'envoyer, étant un fan inconditionnel du capitaine Haddock, je suis assez friand des injures créatives.

Joue avec ta voix … ou ce qu'elle dit
Bien ACT (Acceptance and Commitment Therapy) est là un exercice, que sa voix transformer (dixit un nain vert, ridé et s'habillant chez un torréfacteur).

Tu peux la transformer comme tu veux, en jouant Yoda, comme moi, ou encore en prenant un accent qui n'est pas le tien, en chantant ta colère (sur un air plutôt joyeux, bien entendu) en parlant lentement (c'est mieux, que plus rapidement) ou dans une autre langue (qui n'est pas ta langue maternelle).

Siffler
Tu peux aussi siffler ce que tu as à dire. C'est la méthode préférée de mon épouse. En fait, elle, ne siffle pas ce qu'elle veut dire, mais juste une petite rengaine, pas toujours la même. Et comme je suis musicien, il m'arrive parfois de l'accompagner en sifflant également.

Siffler est un fantastique moyen de réguler ta colère, car siffler implique :

- De souffler, ce qui diminue ton rythme cardiaque,
- De porter attention à l'instant présent, ce qui diminue l'attachement aux pensées,
- De pratiquer des mouvements fins et précis, ce qui mobilise les parties de ton cerveau qui sont également impliquées dans la gestion des émotions,
- Stimule des zones du visage qui sont mobilisées dans la connexion, le lien et la communication, ce qui favorise un retour à un sentiment de sécurité intérieure. Une alternative proposée par un membre de mes groupes de gestion de la colère est d'imaginer un voilier que l'on essaye de faire avancer en soufflant dessus, un peu comme s'il était empêtré dans les algues de la colère.

Un gros câlin

Faire un câlin à l'objet de ta colère si c'est un proche (partenaire, enfant) est une façon de la désamorcer en adoptant un comportement incompatible avec celle-ci. Non seulement faire un câlin assez long (autour des 20 secondes) permet de diminuer la colère, mais active également l'hormone du lien permettant de remettre en place les conditions propices à la discussion si un changement est nécessaire.

Mets un pied devant l'autre

Marcher est un moyen très efficace pour ancrer ta conscience dans les sensations du corps, surtout lorsqu'il est difficile pour toi de te calmer.

Lève-toi et sens tes pieds (pas l'odeur, les sensations), en particulier la façon dont ils se positionnent en appui sur le sol. Maintenant, marche lentement. En te promenant, il te suffit de constater les sensations dans tes pieds.

Pose-toi la question : « comment vont mes pieds ici, maintenant ? »

Lorsque ton esprit vagabonde, reviens à tes pieds à nouveau. Note les changements de sensation lorsque tu soulèves ton pied, fais un pas en avant, et place ton talon sur le sol.

Pratique jusqu'à te sentir plus détendu.

L'impulsion

L'impulsion est une technique de Ida Greene qui est très utile pour gérer l'impulsion à agir, frapper, casser des objets.
Elle propose de remonter les épaules jusqu'aux oreilles à l'inspiration et de tendre les bras vers le bas, rapidement, à l'expiration. Cette impulsion corporelle soulagera temporairement ton impulsion à agir de façon destructrice.

Un punching-ball ? Oui, mais pas n'importe comment

Exprimer sa colère physiquement en frappant dans un sac ou dans des coussins n'est pas une bonne chose, car cela va attiser la colère.
Cependant, si vous le faites en revenant entre chaque coup à votre souffle, en vous forçant à respirer lentement et tranquillement, vous pouvez plus rapidement retrouver votre calme.

Poupipou

Dans la série américaine Malcolm, un jeune surdoué, Dewey, propose une danse hilarante, en se levant et en remuant légèrement son corps en chantant poupipou.
Cela faisait craquer de rire un de mes patients qui décida d'utiliser cette danse associée et la chanson "poupipou" à chaque montée de colère avec sa compagne.

Le résultat était particulièrement efficace : il se trouvait, lui comme sa colère, ridicules, ce qui désamorçait sa colère et accessoirement, faisait rire sa compagne, introduisant ainsi une tout autre dynamique entre eux deux.

Conquis par cette ingéniosité, j'ai proposé cela en formation, après un exercice particulièrement impliquant émotionnellement, et les participants ont adoré, autant pour la légèreté que cela introduisait dans la formation que pour ses vertus apaisantes.

Cependant, cette technique nécessite une petite introduction à tes proches, afin qu'ils sachent que tu es en train de gérer une montée d'activation et non de te moquer d'eux.

Il va sans dire que certaines techniques sont utilisables en public et d'autres le sont moins…

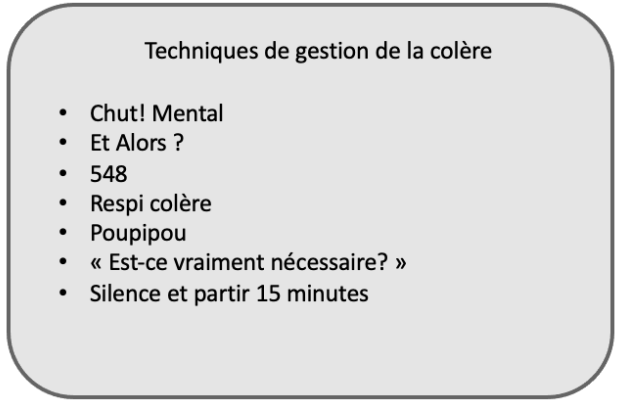
La carte colère

Il s'agit d'un outil que l'on utilise avec les personnes souffrant d'activation émotionnelle démesurée. Cependant, elle est applicable à tout le monde.

Lorsqu'on est en colère, on ne se souvient plus des techniques apprises en dehors des moments de colère. Cette carte te permet d'avoir toujours avec toi (portefeuille, sac), une carte sur laquelle sont référencés les techniques les plus efficaces de ton choix.

Pour la réaliser prend une petite feuille cartonnée, assez solide. Écris ou imprime en petits caractères sur la carte un résumé des techniques les plus efficaces que tu as essayé. Tu peux plastifier cette carte afin de la rendre plus résistante.

Tu peux utiliser les deux faces avec différentes techniques ou encore faire un petit panneau "stop" sur une face accompagné d'un petit texte du genre :"Colère? Pète un coup sans ruiner ton slip"



La raison de faire une carte est simple : lorsque tu es en colère, tu ne te rappelleras sans doute plus des techniques de gestion de la colère, mais tu sauras toujours où les trouver rapidement.

Deuxième étape : Comprendre

La méthode « Poupouille »

Entre le gars qui ne sait pas où tourner et qui s'arrête à chaque croisement, celui qui vient de droite et qui est à l'arrêt avec l'avant généreusement sur votre bande, attendant, on ne sait pourquoi, qu'on le laisse passer… alors qu'on est dans l'impossibilité de passer, et celui qui envoie des SMS au feu et qui oublie que celui-ci passe un jour au vert, l'irritation, dans une voiture, sont monnaie courante. Les grosses colères au volant concernent principalement un tiers des conducteurs et le passage à l'acte agressif est relativement minime. Donc, être au volant de ton véhicule n'est pas une excuse pour adopter des comportements agressifs, « car tout le monde le fait ». Ce n'est pas vrai. Et s'il fallait le démontrer, toutes les études sur la colère au volant et le risque d'accident sont claires sur ce point (pour une fois que les scientifiques sont d'accord entre eux…) : la colère en conduisant augmente le risque d'accident de la route. Ce qui génère le plus souvent la colère est le ralentissement de ta course provoqué par un autre conducteur : tu as dû freiner, ou te déporter. Comment ose-t-il ? Malotru ! En gros, tu as dû t'adapter à un obstacle humain. Quand les obstacles sont non-humains (chèvres, bisons, avalanches) la colère est beaucoup moins rapportée par les conducteurs.

Un truc très efficace pour diminuer ta colère est de parler doucement à voix haute au conducteur à l'origine de ta colère en l'appelant « Poupouille » ou tout autre terme affectueux introduisant une relation d'un parent à son enfant ou d'un maître à son animal domestique. Personnellement, j'aime bien les petits noms terminant en « ouille » dans ce contexte, ça rime avec « nouille » et c'est un peu ce que je pense des autres au fond de moi quand je m'énerve sur la route.

Comprendre la colère

« La Haine est un ivrogne au fond d'une taverne,
Qui sent toujours la soif naître de la liqueur
Et se multiplier comme l'hydre de Lerne. »

« - Mais les buveurs heureux connaissent leur vainqueur,
Et la Haine est vouée à ce sort lamentable
De ne pouvoir jamais s'endormir sous la table. »
Charles Baudelaire, Les Fleurs du Mal

La colère n'est ni bonne ni mauvaise. Il est parfaitement sain de ressentir de la colère lorsque tu penses avoir été trahi ou être victime d'une injustice. Le sentiment n'est pas un problème en soi, c'est ce que tu fais qui peut faire la différence. Ce n'est que lorsqu'elle blesse autrui ou toi-même que la colère devient un problème.

Les personnes ayant un tempérament « chaud » ont parfois l'impression qu'elles ont peu de possibilités de « calmer la bête ».

C'est totalement faux.

Il est possible d'apprendre à exprimer ses émotions d'une façon qui ne blesse pas autrui. Non seulement tu te sentiras mieux, mais tu seras plus efficace pour rencontrer tes besoins.

L’art de maîtriser sa colère est une compétence qui, comme un sport, demande un certain entraînement.

Mythes et réalités concernant la colère

Mythe : je ne dois pas « retenir » ma colère. C’est sain de la ventiler et de la laisser sortir.

Réalité : S’il est vrai que supprimer ou ignorer la colère n’est pas sain, la ventiler, la laisser aller ne l’est pas davantage. La colère n’est pas quelque chose que tu dois « laisser sortir » d’une façon agressive afin d’éviter d’exploser. En fait, les crises et les altercations ne sont que du bois qui alimente le feu de la colère.

Mythe : Colère, agression et intimidation m’aident à gagner le respect et me permettent d’obtenir ce que je veux.

Réalité : harceler autrui ne donne pas le vrai pouvoir. Les gens peuvent te craindre, mais ils ne te respecteront pas si tu ne sais pas te maîtriser ou si tu ne supportes pas la contrariété. Les autres seront plus enclins à t’écouter et à rencontrer tes besoins si tu communiques d’une façon respectueuse.

Mythe : Je ne peux pas y arriver. La colère est quelque chose que je ne sais pas contrôler.

Réalité : tu ne peux pas toujours contrôler les situations dans lesquelles tu te trouves et comment elles t’affectent, cependant tu peux contrôler la façon dont tu exprimes ta colère. Et tu peux exprimer ta colère sans violence physique ni verbale. Même si quelqu’un « pousse sur tes boutons », tu peux toujours choisir la façon dont tu vas y répondre.

Mythe : La gestion de la colère c'est apprendre à supprimer la colère.

Réalité : Ne jamais être en colère n'est pas une bonne chose non plus ... la colère est normale et elle apparaîtra d'autant plus que tu tenteras de la supprimer. La stratégie de gestion de la colère que je te propose ici est davantage une façon de prendre conscience des sentiments sous-jacents à la colère et les valeurs qui rentrent en jeu dans le but de les rencontrer d'une façon plus saine et efficace. Plutôt que de supprimer la colère, je te propose de l'utiliser d'une façon constructive.

Mythe : c'est autrui qui est à l'origine de ma colère, c'est donc normal que je m'en prenne à lui.

Réalité : la colère est créée en toi et par toi en fonction de la personne que tu es, des valeurs qui te portent et des buts que tu poursuis. Dans une même situation, deux personnes ne réagiront jamais de la même manière, l'une pourra se mettre en colère, l'autre réagir par de l'indifférence. Fondamentalement, autrui, le monde, n'y est pour rien dans ta colère. La personne qui se met en colère, c'est toi.

Pourquoi apprendre à contrôler la colère ?

Tu penses sans doute que ventiler ta colère est sain, que les gens autour de toi sont trop sensibles, que ta colère est justifiée ou que tu dois montrer les crocs et molester la table pour te faire respecter. Tu as sans doute raison. Mais est-ce que cela t'aide à avancer, à long terme ?

Si tu fais le bilan à court terme et à long terme des conséquences de ta colère, tu te rends compte que celle-ci a un coût sur tes relations, ton jugement, la concrétisation de tes projets, la façon dont les gens te voient. Et ses conséquences sont loin d'être positives.

Impact négatif de la colère sur la santé physique

Un haut niveau de stress et de tension est mauvais pour la santé, surtout s'il est chronique, voire constant. Les épisodes de colère chroniques augmentent tes risques de développer une maladie cardio-vasculaire, le diabète, de hauts niveaux de cholestérol, un affaiblissement du système immunitaire, des insomnies et une forte pression sanguine.

Impact négatif de la colère sur la santé mentale

La colère chronique consomme des ressources psychologiques non négligeables, diminue ta faculté de concentration et de réflexion ainsi que ta faculté à te réaliser toi-même. Elle peut mener au stress, à la dépression et à d'autres maladies mentales.

Impact négatif de la colère sur ta carrière

Les critiques constructives, les différences de point de vue, les débats passionnés sont salutaires ! S'en prendre à tes collègues, tes supérieurs ou tes clients ne peut que les aliéner et fragiliser le respect qu'ils te portent. Une mauvaise réputation peut te suivre où que tu ailles, te rendant la vie de plus en plus difficile.

Non seulement tu traîneras une mauvaise réputation, mais en plus il faudra du temps pour nettoyer celle-ci et que tes collègues retrouvent de la confiance et de la tranquillité en ta présence.

Impact négatif de la colère sur tes relations

La colère met des coups de canifs dans le contrat relationnel qui te lie aux personnes que tu aimes et a souvent comme conséquence l'éloignement de tes proches.

La colère intense, chronique, peut faire en sorte que ton entourage ne t'accorde plus sa confiance, ne te parle pas franchement, se sent inconfortable - les gens de ton entourage ne savent tout simplement pas ce qui va te mettre en colère ni quand tu en perdras le contrôle. Les colères explosives sont particulièrement dommageables pour les enfants.

Donc, oui, tu as probablement raison de te mettre en colère ... ou, pour être plus réaliste, il existe certainement une bonne raison.

Que préfères-tu ?

Avoir raison ou avancer efficacement dans la vie ?

Explorer ce qui se cache derrière la colère

La colère est liée à ton histoire personnelle. Les situations qui te mettent en colère sont très souvent l'écho d'événements difficiles antérieurs. La façon dont tu exprimes ta colère est également apprise. Si tu as grandi dans un contexte où la colère est exprimée par la violence physique et/ou verbale, tu auras sans doute une tendance à l'exprimer de cette manière également.

La colère : une émotion secondaire. Ou quand une émotion en cache une autre

Une émotion secondaire est une émotion qui est produite en réaction à une autre émotion. Soit en réaction à celle-ci (être en colère contre quelqu'un qui nous a fait nous sentir honteux) soit pour cacher celle-ci (être en colère pour ne pas se laisser aller à la tristesse). Dans le premier cas, il s'agit davantage d'un besoin qui n'est pas rencontré. Il s'agit de le déterminer et de réaliser des actions dans sa direction. Le second est plus un évitement émotionnel. Il s'agit alors d'apprendre à faire une petite place au sentiment que l'on fuit.

Une question à te poser serait :

Suis-je vraiment en colère ?

N'y a-t-il rien d'autre qui se cache derrière comme sentiment ? Insécurité ? Blessure ? Honte ? Vulnérabilité ? Gêne ?

La colère est aussi une émotion primaire. Cependant, si elle se produit dans de nombreuses situations et que tu n'exprimes pas souvent d'autres émotions négatives, il est probable que ce soit un problème de répertoire d'expression émotionnelle : la colère est le seul moyen que tu as appris pour communiquer que quelque chose ne va pas (on parlera même d'émotion instrumentale si la fonction de la colère est la communication). Ce type d'apprentissage est fréquent dans les familles où l'expression émotionnelle est découragée.

Quelques pistes pour déterminer ce qui se cache derrière la colère :

Tu as des difficultés à faire des compromis. C'est difficile pour toi d'entendre et de comprendre l'avis des autres ? Tu as des difficultés à céder un point dans une discussion ?
Si tu as grandi dans une famille où l'expression de la colère était très présente et hors de contrôle, tu dois te rappeler sans doute que la personne en colère obtenait ce qu'elle souhaitait en criant plus fort, en étant intransigeante. Faire un compromis peut faire écho à un sentiment d'échec et de vulnérabilité.

Tu as des difficultés à exprimer d'autres émotions que la colère. On en revient ici à l'émotion secondaire "masque" ou à l'émotion primaire "il-y-a-un-truc-qui-ne-va-pas".

Tu prends les opinions différentes des tiennes pour une agression. Tu considères avoir toujours raison et tu as des difficultés à envisager que quelqu'un puisse avoir un avis différent du tien ? Si tu as un grand besoin de contrôle ou un sentiment de fragilité personnel souvent activé, il est possible que tu interprètes un avis différent comme une remise en question de ton autorité, voire tout simplement de ta personne, au lieu d'une simple divergence de vues.

Si tu n'es pas à l'aise avec les émotions, que tu te « déconnectes » fréquemment, que la colère est ta réponse à tout ... tu as avantage à passer un peu de temps avec tes émotions.

La **conscience de ses émotions** est une clé de la connaissance de soi et d'une vie en accord avec ses valeurs. Arriver à composer avec la palette très étendue des émotions humaines te permettra d'y voir un peu plus clair et de ne pas t'isoler socialement.

La conscience des émotions est une compétence. Elle s'apprend. Elle s'entraîne.

Quelques infos sur la colère :

- On se met plus facilement en colère quand on est stressé et/ou quand le corps est affaibli (fatigue, faim, soif ...).
- On est rarement en colère pour les raisons que l'on croit.
- On est en colère lorsqu'on n'a pas ce que l'on souhaite.
- On est parfois en colère lorsqu'on voit un trait de caractère chez autrui que l'on ne supporte pas chez nous.
- On se met en colère lorsque des événements actuels font écho à des situations émotionnelles non résolues, évitées depuis longtemps.

- Lorsqu'une situation partage des caractéristiques avec une situation passée où nous avons éprouvé une forte colère, la colère peut être activée.

Comprendre les signaux

On a parfois l'impression d'exploser de colère, sans que celle-ci vous ait prévenu de son arrivée. Or, il y a toute une série de signaux physiques qui sont liés à la colère. La colère est également une réponse physique. Son carburant est le système « attaque-fuite » de l'organisme. Plus tu es en colère, plus ton organisme est activé. La prise de conscience des signaux précédents la colère est un premier pas vers le contrôle de celle-ci.

Les manifestations corporelles de ta colère

Je te propose de cocher dans la liste suivante les sensations qui se produisent quand tu es en colère :

- ❑ noeuds dans l'estomac
- ❑ les poings et la mâchoire serrés,
- ❑ une sensation de moiteur, de chaleur
- ❑ la respiration est rapide
- ❑ des maux de tête
- ❑ besoin de marcher, de s'apaiser
- ❑ voir rouge
- ❑ des difficultés de concentration
- ❑ la sensation du coeur qui bat dans la poitrine
- ❑ des tensions dans les épaules

Les patterns de pensées qui déclenchent ta colère ou l'alimentent

On l'a vu et je l'ai répété mainte fois maintenant : c'est chez toi que la colère se déclenche.

Certes, des facteurs extérieurs spécifiques entrent en jeu, mais c'est principalement toi le déclencheur. C'est la façon dont tu interprètes ce qui t'arrive.

En fait, la situation et les autres personnes ne sont que des contextes dans lesquels tu te mets ou non en colère ... cela dépendra grandement de ton interprétation.

Voici une petite liste de patterns de pensées fréquemment rencontrés dans les problèmes de colère. Je te propose, ici aussi, de lister ceux qui te concernent :

- ❑ **Sur-généralisation** : par exemple : "tu m'interromps TOUJOURS", "JAMAIS tu ne me demandes mon avis" "PERSONNE ne me respecte" "je n'ai JAMAIS ce que je mérite"
- ❑ **Despotisme des "je/tu dois" et des "il faut"** (les MUSTS) : Avoir une vision rigide de la façon dont les choses devraient se passer est susceptible de déclencher lorsque la réalité ne rencontre pas cette vision.
- ❑ **Lecture de la pensée et saut à la conclusion** : ce pattern de pensées est à l'oeuvre lorsque tu "sais" ce qu'autrui pense ou ressent, en supposant ("non non, je sais exactement ce qu'il pense... je ne suppose, pas, je sais") qu'il a des intentions malveillantes à ton égard, qu'il ignore intentionnellement tes besoins ou qu'il te manque de respect.
- ❑ **Accumuler les frustrations** : en regardant ce qui ne va pas, ce qui te dérange, tu actives en mémoire des souvenirs similaires et rends plus difficile d'accès des souvenirs qui ne sont pas en concordance émotionnelle avec ton humeur du moment. Tu sélectionnes l'information aussi dans l'interprétation que tu fais de ton environnement : ne rien laisser passer du comportement d'autrui, interpréter systématiquement dans un sens qui alimente ta colère. En accumulant les points, de petite irritation en petite irritation

tu en arrives, à un moment donné, à exploser alors que le problème est probablement mineur.

- ❑ **Blâmer** : Quand quelque chose ne va pas, il y a toujours un responsable, une bonne âme sur qui renvoyer la faute de la misère du monde ... surtout la tienne. Tu en arrives à blâmer autrui pour les choses qui se passent dans ta vie. Donner la responsabilité de ta vie à quelqu'un n'est pas très utile pour t'aider à avancer ... pour avancer, tu dois avoir les rennes de ta vie dans tes mains, non dans celles des autres.

Dans la mesure du possible, évite les gens, les endroits, les situations qui te mettent en colère.

Les événements stressants n'excusent pas la colère. Comprendre comment ces événements t'affectent peut t'aider à reprendre le contrôle et éviter d'aggraver le stress.

Regarde dans ta vie quotidienne si tu peux identifier des activités, des moments de la journée, des personnes, des endroits ou des situations qui activent ton irritabilité et ta colère. Peut-être es-tu toujours en train de te battre avec certains amis ou bien tu te mets en colère lorsque tu as bu un verre. Ou encore les bouchons te rendent dingue. Ensuite, essaye de voir s'il est possible de pouvoir éviter ces sources de colère et d'irritation.

« Possible » signifie que cela ne changera rien à ta vie, que tu ne limiteras pas ton champ d'action.

Il arrive parfois qu'il soit impossible de prendre de la distance physique ou d'éviter certaines personnes.

Dans ce cas, il existe deux méthodes qui peuvent te venir en aide.

Si la rencontre est prévue, prépare-toi et maintiens un haut niveau d'attention à ton ressenti intérieur. À la moindre manifestation de

ta colère, arrête l'interaction verbale, signale à ton interlocuteur que tu reportes à plus tard la suite de votre conversation (en donnant un lieu et un moment précis), fais un pas en arrière, coupes tout contact visuel et physique avec lui, ne parle plus et fait la respiration spéciale colère, ou toute autre méthode qui s'est avérée efficace avec toi.

En amont, cultive ce qu'on appelle, chez les thérapeutes, un **espace intérieur de sécurité** dont tu trouveras la procédure en annexe.

Ce qui fait que tu es qui tu es

« Ai-je menti en vous disant que je mentais ou en vous disant que je ne mens pas. Un menteur ! Moi ? Au fond je ne sais plus. Je m'embrouille. Quelle drôle d'époque. Suis-je un menteur ? Je vous le demande ? Je suis plutôt un mensonge. Un mensonge qui dit toujours la vérité »

Jean Cocteau, le menteur de Cocteau

Qui suis-je ? Répondre à cette question laisse souvent un sentiment d'imposture, comme si nous ne nous disions pas toujours toute la vérité. Je ne pourrai donc pas te dire qui tu es, car je n'ai pas de baguette magique. J'avoue que parfois ça me manque un peu. Ma fille m'a bien prêté la sienne lorsque je voulais supprimer la faim dans le monde, mais je n'avais pas la bonne formule.

Je ne peux donc pas te dire qui tu es, comme ça, sans te connaître. Je ne pourrais même pas te dire qui tu es si nous prenions le temps de parler pendant des heures.

Personne en fait ne pourrait répondre à cette question pour toi. Même pas toi.

Je fais partie de cette école de pensée qui a abandonné l'idée de trouver une réponse unique et figée à cette question.

Par contre, dans notre monde occidental, pour une grande majorité de cultures basées sur le Capital, nous sommes ce que nous faisons et ce que nous faisons fait qui nous sommes.

Par exemple, si je joue de l'harmonica, lorsque je joue, je suis un harmoniciste. Ni professionnel, ni talentueux, ni médiocre, je suis l'harmoniciste que je suis à ce moment-là.

Si je prends soin de ma fille en jouant avec elle dans son bain, je suis un papa. Pas un super papa, ni un mauvais papa, mais le papa que je suis à ce moment-là.

Si j'écris une ces lignes, je suis un auteur, pas un super auteur, ni un mauvais auteur, mais l'auteur que je suis maintenant.

La colère nous amène parfois sur le chemin de la réalisation de soi, mais c'est assez rare. La plupart du temps, elle nous en éloigne.

Et on le ressent.

On sent qu'on « n'aurait pas dû ».

Il est question ici d'alignement entre ce qu'on fait et ce qui compte pour nous dans les contextes adéquats. Il est question ici de ce qu'on appelle pompeusement les valeurs.

Un petit schéma est parfois plus parlant :

Valeurs → Actions → Contexte

Ce schéma est un schéma aligné. Les valeurs que portent nos actions sont dans le contexte adéquat pour leur réalisation.

Le désalignement peut se produire de plusieurs façons, mais ce qui nous intéresse est principalement un désalignement des valeurs.

Dans un contexte de colère, il y a deux *déclencheurs* possibles à tes actions : les valeurs et les rancunes.

Ce que j'appelle rancune est un schéma de protection ou d'attaque destiné à remettre de l'ordre, de la justice, de l'équité ou du respect. En soi, ce n'est pas une mauvaise chose.

La colère réduit notre champ d'expression à ce schéma. Si je suis en colère quand je prends soin de ma fille, je risque d'être un peu brusque avec elle et agir en inadéquation avec le papa que j'aimerais bien être à ce moment-là.

Point Pros

Il existe différentes façons d'aborder les valeurs. On peut considérer que les valeurs sont des directions à suivre, une sorte d'idéal inatteignable. On peut considérer que les valeurs sont des actions particulières, des comportements qui comptent. On peut considérer que les valeurs sont les qualités particulières que nous allons donner à ces actions.

C'est cette dernière interprétation que nous favorisons dans le cadre de la gestion de la colère.

Imaginons le combo suivant : j'éprouve de la colère contre quelqu'un et je rumine ma colère lorsque je prends soin de ma fille. Mauvais contexte et motivation de rancune. Non seulement je risque d'être brusque avec elle et en plus ce n'est même pas contre elle que je suis en colère.

La colère est pourtant utile. Elle nous renseigne sur ce qui compte pour nous.

Pour quelle(s) raison(s) te mets-tu en colère ?

Je ne parle pas des comportements d'autrui qui te mettent en colère, mais de « pourquoi, toi, tu agirais autrement si tu étais cette personne ? » Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ? Que ferais-tu à sa place ? Comment le ferais-tu ?

Vois-tu où je veux en venir ? Nous allons parler de toi. Ce qui fait que tu es toi. Nous allons explorer ensemble tes valeurs malmenées lorsque tu te mets en colère.

Nous le faisons en deux temps : nous explorons les valeurs malmenées qui font que tu ressens de la colère et nous soulignons, dans un deuxième temps, les valeurs que tu malmènes lorsque tu exprimes ta colère de la façon dont tu le fais habituellement.

Les raisons de ta colère

Si tu es en colère contre quelqu'un ou quelque chose, c'est qu'il y a de bonnes raisons.

Dans un premier temps, tu vas lister tout ce qui te révulse et t'exaspère dans une situation ou à propos de quelqu'un en particulier. Tu vas inscrire cela dans la première colonne du tableau ci-dessous. Tu laisses la deuxième colonne tranquille pour le moment.

Ce qui m’exaspère/révulse (les raisons)	Ce que je ferais à la place (les valeurs)

Bien, maintenant, respire un bon coup et prends le temps de te poser dans chacune des phrases que tu as écrites dans le tableau.

Que ferais-tu, toi, à la place de cette personne ?

Il faut pour cela **vraiment** te mettre à la place de cette personne. Il faut penser comme elle. Devenir elle. Pas juste écrire « me foutre la paix !!! » ou « mourir d'une attaque cardiaque ! Mouhahahaha ».

Cela peut parfois prendre un peu de temps, mais c'est vraiment nécessaire pour arriver à extraire les valeurs malmenées qui provoquent ta colère.

Lorsque tu auras terminé, traduit dans l'espace suivant les phrases que tu auras écrites dans la deuxième colonne en **un verbe** qui rend compte pleinement de celle-ci.

Une valeur est une qualité d'action, une direction que nous donnons à nos comportements.

Pour reprendre l'exemple de ma fille dans son bain, une valeur « papa » pour moi est le fait de la **rendre joyeuse**. J'aime quand les personnes que j'aime éprouvent de la joie. Pour ce faire, j'ai développé un panel clownesque assez étendu qui parfois exaspère gentiment mon épouse (probablement par ce que le contexte de manifestation de mon potentiel clownesque n'est pas toujours le bon). Le verbe ici est « rendre joyeux ».

Dans le cas de la colère, ce serait par exemple, pour moi, « respecter mon épouse », « respecter l'intimité », « faire preuve de politesse » …

Traduire mes valeurs en verbes

Tu as maintenant ci-dessus la liste de tes valeurs malmenées par la situation/la personne.

Que faire avec ces valeurs ? En prendre soin, pardi.

Il est parfois possible de communiquer avec la personne qui est l'objet de notre colère. Dans ce cas, prends le temps d'échanger avec elle, de parler avec elle de ce qui compte à tes yeux et tente de trouver un terrain où chacun puisse s'épanouir dans un respect mutuel.

Il n'est parfois pas possible de communiquer avec elle pour des raisons aussi variées que nombreuses.

Dans ce cas, c'est à toi et toi seul de prendre soin de tes valeurs.

Pour chacune des valeurs malmenées, réponds à la question suivante : que puis-je faire pour me sentir plus serein à propos de… ?

Et mets en application tes actions. Il faut parfois plusieurs essais pour y arriver, donc ne perds surtout pas courage si cela ne marche pas du premier coup. Dès que tu l'as fait, coche la case correspondante.

Que puis-je faire pour prendre soin de mes valeurs ?	Fait
……	O
……	O
……	O
……	O
……	O
……	O
……	O
……	O

Fais un point sur ce qui fonctionne et ne fonctionne pas et laisse-toi un commentaire ci-dessous :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Les valeurs que je malmène moi-même

Lorsque tu es sous l'emprise de la colère, il t'arrive, plus souvent que tu ne le voudrais, d'agir en incohérence avec tes propres valeurs.

Tu te sens coupable. Honteux. Nul. Inadéquat.

Et tu as bien raison.[*]

Tu as effectivement agi avec bêtise, jalousie, vengeance ou rancune … ou encore toute autre motivation peu valorisée dans notre société.
Ici aussi c'est relatif, mais comme nous n'avons pas d'autre société dans laquelle vivre et nous épanouir dans la bêtise, la jalousie, la vengeance et la rancune, il faut bien te rendre à l'évidence : tu n'as pas trop le choix, il faudra bien te conformer à certaines règles socialement prescrites pour te sentir un peu mieux dans tes baskets.

Pourquoi ? Parce que nous sommes des sous-parties d'un organisme social. Notre société individualiste nous a éloignés de cette considération, mais l'ignorer ou le nier ne change rien au fait qu'en tant que membre d'un organisme social, nous ne sommes que des sous-parties d'un organisme plus vaste.

Imagine un instant que dans ton corps chaque organe décide qu'il est seul maître de son destin, que l'organisme plus vaste (toi en l'occurrence) n'est qu'une pure invention des communistes et qu'il n'est pas nécessaire d'y prêter attention.
Ton foie se fait la malle, ton cœur décide d'envoyer du sang où il veut, tes intestins en ont marre de la bolognaise et ne veulent plus la digérer. Ça serait un beau bordel et tu ferais de ton mieux pour y remettre bon ordre.

[*] Ha ha ha, tu ne t'y attendais pas à celle-là … moi ça me fait ma journée.

C’est exactement ce qui se passe pour toi quand tu ressens de la honte ou de la culpabilité après avoir agi sous l’impulsion de la colère. Ton paramétrage moral (pour la culpabilité) et social (pour la honte) t’indique que tu as déconné.

Différencier la honte de la culpabilité n’a pas une grande utilité ici et donc nous ne le ferons pas.

Revenons à notre alignement.

Tu as agi d’une certaine façon puis tu t’en veux. Cela signifie que tu n’es pas alignée avec ce qui compte pour toi (ou la société, mais c’est du pareil au même dans la mesure où tu as intégré et fait tiennes ses normes).

Dans le tableau de la page suivante tu vas indiquer les comportements précis que tu as faits dans la première colonne et ce que tu aurais souhaité faire si tu étais la personne que tu voudrais être (une sorte de fantasme de soi, un Self idéal, presque parfait, apaisé, bon, intelligent, ayant toujours la bonne répartie au bon moment, qui sent bon même après sa séance de cardio…) dans la deuxième colonne.

Les comportements que j'ai faits	Les comportements que j'aurais dû faire

À présent, tu vas prendre le taureau par les cornes et commencer à t'entraîner à devenir la personne que tu souhaites vraiment devenir.

Je parle d'un entraînement, pas d'une compétition.

Un entraînement signifie de se poser des objectifs clairement définis. Pour que ces objectifs soient utiles, tu peux utiliser les indicateurs SMART. Un objectif SMART est un objectif qui est :

Spécifique : c'est-à-dire qui est adapté à toi et qui est très clair dans les comportements à adopter et les contextes dans lesquels les réaliser.

Mesurable : Tu dois pouvoir dire si, oui ou non, tu as atteint l'objectif. Dans le cas d'un objectif comportemental, c'est facile : as-tu produit le comportement que tu as décrit à l'indicateur *spécifique* ?

Ambitieux : Il faut que l'objectif soit assez ambitieux pour que cela soit un changement significatif et aussi RÉALISTE pour qu'il puisse être réalisable.

Réaliste : L'objectif que l'on souhaite réaliser nécessite une petite dose de réalisme : ne demande pas la lune. Le réalisme est une sorte de frein à l'ambition en adoptant posant l'objectif au niveau du plus petit pas possible (le 4P) pour que cela soit un changement, mais pas au-delà. Le réalisme implique aussi un peu de flexibilité dans le MESURAGE. Par exemple, l'objectif aller se coucher tous les jours de la semaine à 22h est-il rencontré si on l'a fait 4 jours au lieu de 5. Il s'agit d'éviter de tomber dans le « tout ou rien ».

Temporellement défini : combien de temps ?, combien de fois ?, à quel moment commencer ?, à quel moment arrêter ?, quand évaluer l'avancée de l'objectif ? Autant de questions nécessitant

des réponses claires pour ancrer l'objectif dans une dimension temporelle afin d'éviter la procrastination.

Pour t'aider à poser tes objectifs de façon efficace, tu peux t'aider de la fiche de la page suivante.

Je crée mon objectif comportemental SMART

Quel est mon objectif ?

……
……
……
……

Comment vais-je mesurer mes avancées ?

……
……
……
……

Comment rendre mon objectif ambitieux ?

……
……
……
……

Comment rendre mon objectif réaliste (4P) ?

……
……
……
……

Comment amener de la flexibilité dans mon objectif ?

……
……
……
……

Comment ancrer mon objectif temporellement ?

……
……
……
……

Accepter ce qui ne peut être changé…

… le courage de changer ce qui devrait l'être et la sagesse d'en faire la différence. Telle est la prière des Alcooliques Anonymes, connue aussi sous le nom de « prière de la Sérénité ». Cette prière a été attribuée à de nombreuses personnes, allant de Saint Thomas-d'Aquin à Aristote et Sophocle en passant par Saint-Augustin ou encore Spinoza. Ce qui est sûr, c'est que l'auteur est mort.

Il existe trois domaines où tu ne peux rien changer : ce que tu ressens, ce que les autres ressentent et ce qu'ils font. Tu peux avoir une légère influence sur ce que tes enfants font, mais là encore, ta faculté à influencer leurs actes reste très aléatoire.

C'est dur à entendre, mais accepter est vraiment une solution à de nombreuses colères, et pas qu'aux colères, à l'anxiété aussi, à la tristesse et à la honte également : c'est un remède à de nombreux maux émotionnels.

L'intérêt d'aborder l'acceptation dans un contexte comme celui de la colère est que l'acceptation va directement aux sources de la colère : la lutte contre ce qui est.

Il ne s'agit pas de te résigner, l'acceptation ce n'est pas ça. La résignation risque de te mettre plus en colère par la suite, car lorsqu'on se résigne, on n'accepte pas vraiment, on essaye de s'y faire, un peu par dépit.

Accepter est une forme de libération émotionnelle de cette « lutte contre » quelque chose, quelqu'un, ou une situation. Accepter nécessite que tu aies un tant soit peu conscience de ce qui est vraiment fondamental pour toi. Je te parle bien du travail sur les valeurs que tu as fait il y a quelques pages.

Faisons un petit point sur ce que tu as déjà appris.

Tu sais comment désamorcer une colère grâce à la respiration et d'autres trucs comme le Chut! mental ou encore d'autres astuces que j'ai développées tout au long des pages précédentes.

Tu sais ce qui est important pour toi. Tes fondamentaux, tu les connais.

Accepter une situation comme non modifiable te permettra d'ouvrir une porte vers une toute nouvelle dimension, celle qui parfois amène un changement, inattendu, inespéré, inenvisageable encore aujourd'hui et fort probablement encore hors de la portée de ta conscience.

La colère stérile est un peu comme pousser un mur, encore et encore, en espérant qu'il bougera un jour. Tu te fatigues, tu désespères, tu te remets en rogne de plus belle et tu pousses à nouveau de toutes tes forces.

Ce n'est ni productif, ni intelligent (pour rappel, la colère te rend particulièrement stupide) et pourtant si émotionnellement humain.

Même si tu perçois bien l'inutilité de la colère, à froid, dès que tu montes dans les tours, tu penses que cette fois cela va enfin aboutir. Pour quelle raison faire la même chose qu'avant n'amèneraient pas de nouvelles choses ? Hein ? Pourquoi le mur ne bougerait-il pas cette fois-ci ?

Accepter c'est arrêter de pousser, et commencer à considérer le mur pour ce qu'il est : un support pour le plafond. Et aussi un support pour toi, si tu t'appuies dessus. Si tu montes d'un étage, le mur devient essentiel, il porte la toiture et est relié aux fondations.

Tes fondations personnelles, ce sont tes valeurs. Si tu te mets en colère, c'est souvent pour faire respecter celles-ci. Et le malheureux que tu es se rend compte que ça ne marche pas. Et tu continues. Encore et encore.

Plus tu te mets en colère, plus tu creuses ton trou. Un trou qui devient tellement immense que tu n'en vois plus le bout.

La seule chose que tu n'aies pas encore essayée est d'arrêter de creuser.

Ne pas juste te reposer pour reprendre ensuite de plus belle.

Vraiment arrêter.

De plus, tu n'as aucune garantie d'obtenir quelque chose si tu arrêtes de creuser.

Tu n'obtiendras probablement rien de plus que ce qui te reste dans ton trou, mais tu arrêteras d'empirer la situation.

Ce qui est déjà un résultat honorable.

Puis reviens à tes valeurs. Ta façon de vouloir les faire respecter ne marche pas. Il existe probablement un autre moyen de les rencontrer et de les incarner dans ta vie.

Les actions dirigées par la colère sont-elles réellement en relation avec ce qui compte pour toi. En agissant avec colère, tu incarnes l'agressivité. Est-ce cela que tu veux porter haut et loin ?

Je ne le crois pas et toi non plus d'ailleurs. Mais comment faire autrement ?

« Là, maintenant, qu'est-ce qui compte pour moi ? »
« Là, maintenant, que m'est-il possible de faire ? »

Ces deux questions, tu devras te les poser la prochaine fois que tu sens la colère monter.

Si la réponse à la première question est « le respect », dis-toi bien que ce n'est pas cela.

Cette réponse indique qu'une valeur n'est pas respectée, mais pas que l'on te manque de respect.

De quelle valeur s'agit-il ? La bienséance, la politesse, l'ouverture, la discrétion ? Ou encore toute autre chose.

Maintenant que tu sais ce qui n'a pas été respecté, agis en conséquence avec cette valeur. Change la seule chose que tu puisses changer : ton comportement.

Troisième étape : Prévenir

Jeux de mains, jeu de …

Tennis ? Ce n'est probablement pas ce mot que tu as eu en tête.

Le langage est formidable. Il est pourvu d'automatismes surprenants et bien souvent inconscients. Imagine un instant que ces automatismes soient à l'œuvre quand tu te prends la tête à propos d'une situation qui te met en colère. Les mots que tu vas utiliser, même dans ta tête, sont reliés à d'autres mots qui à leur tour sont reliés à d'autres mots …

Un mot en entraînant un autre, une pensée en suivant une autre, tu arrives à te mettre en colère pour une broutille.

Ici, je te propose d'explorer la situation qui te met en colère à l'aide des gestes et non des mots. Sortir du langage est souvent bénéfique pour la gestion de la colère.

Tu dois exprimer ce qui te met en colère uniquement avec les mains, les orteils ou les oreilles.

Attention : pas un bruit, pas un mot, maintiens le silence absolu.

Préambule

Les méthodes de préventions pour éviter de retomber dans le piège de la colère sont nombreuses. Dans cette partie je vais te donner une petite sélection de pratiques que j'ai suggérées à de nombreux clients.

La première partie se concentre sur le thème de « prendre soin de toi ». On me dit que c'est bien plus facile à dire qu'à faire, et c'est probablement vrai, mais c'est essentiel. Je t'expliquerai comment faire.

La deuxième partie aborde des techniques de désamorçage un peu plus complexes. Là aussi, il y a plusieurs petits trucs facilement applicables si tu t'es entraîné et que tu as appliqué les différentes étapes précédentes (dans le cas contraire, il ne sert à rien de lire la suite).

Cette partie est destinée à faire de la prévention, c'est-à-dire que je considère que tu sais gérer ta colère lorsqu'elle arrive et que tu sais également la désamorcer quand elle est déjà bien présente.

Je considère également que tu es un peu plus au clair avec tes déclencheurs et tes valeurs.

Je considère que tu sais ce que c'est que d'agir en cohérence avec tes valeurs lorsque tu es en colère.

Cela fait beaucoup de présupposés, mais sans eux tout ce que je vais décrire ici n'a aucun sens et n'aura aucun effet sur toi.

Cela étant dit, commençons.

Prendre soin de toi

Beba, bebi, bebo !

Un soir que je reconduisais ma fille de 7 ans chez sa maman (on a tous nos petites histoires), je jouais à transformer les mots qu'elle utilisait pour me parler en faisant celui qui ne comprenait pas. Ce petit jeu peut nous occuper pendant au moins deux heures (mon épouse a abandonné l'idée de nous accompagner depuis longtemps). Puis, à un moment, le non-mot que j'utilise est beba. Vient ensuite bebi, et pour finir bebo.

Je tenais là les paroles de la chanson qui allait nous poursuivre et se rappeler à nous régulièrement. Elle est entrée depuis longtemps dans le top 3 de nos chansons de voiture (avec « moi je connais une chanson pour ennuyer les gens » et « petit Papa Colas »).

Ces trois non-mots ont un pouvoir extraordinaire : dès qu'ils sont prononcés sur une prosodie relativement sérieuse, le masque tombe à l'image d'un « et alors ? ».

J'ai un jour essayé ces trois non-mots avec un patient et l'effet fut immédiat : la colère s'épuisa rapidement et l'ébauche d'un sourire commença à se dessiner sur son visage. Bien entendu, comme pour tous les exercices de ce manuel, ce n'est pas à utiliser si la colère cache une profonde vulnérabilité. Cette dernière doit être reconnue et validée avant d'utiliser ce type de stratégies de gestion de la colère.

Le bien-être corporel

« N'oublie pas que le corps est la maison de ton esprit. Sa façade ne doit jamais être plus entretenue ou considérée que son lieu de vie, son espace intérieur. Si tu en prends soin au quotidien, ton esprit y demeurera Bienheureux

Jah Olela Wembo, La maison de l'esprit

Sauf erreur, tu te trouves dans un corps. Plus que cela en fait, tu es un corps. De la matière, de l'électricité, constamment en mouvement.

Prendre soin de ce corps, c'est prendre soin de toi.

A minima, ton corps a certains besoins. Ces besoins sont variables d'un individu à l'autre, mais ils restent essentiels au bon fonctionnement de ton corps.

Énergie

Le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie vient de ce que tu manges et bois. Ce que tu manges et bois détermine la qualité et la quantité d'énergie que ton corps a à sa disposition.

Manger et boire régulièrement des aliments bons, autant pour ton corps que pour tes papilles, n'est pas un mythe inatteignable.

Une bonne quantité d'énergie de qualité peut faire la différence.

Je ne vais pas te faire un cours de diététique, ce n'est ni mon métier ni l'objet de ce manuel, mais prends juste quelques minutes pour faire un petit point sur ton alimentation en cochant les niveaux qui te correspondent dans le tableau suivant :

Fruit (non transformé)						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Légume (non transformé)						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Plat préparé						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Viande						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Féculent						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Eau						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Produit laitier						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Alcool						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Boisson sucrée						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop
Biscuit et autres bonbons						
Pas du tout	O	O	O	O	O	Trop

Pour les décisions à prendre dans ce contexte, je pense que tu es assez grand pour y arriver tout seul.

Une règle d'or en alimentation est **d'éviter les toxines**. Ce qui relève du défi quand on regarde de près les étiquettes des aliments qu'on nous vend en grande surface. Pour faire simple, évite les **aliments transformés**, les plats préparés sous carton (les plats faits par le traiteur ont un capital confiance un peu plus élevé, mais le prix l'est aussi).

Repos

Le sommeil et les moments de détentes sont fondamentaux pour le bon fonctionnement de ton corps.

Ma question est la suivante : ton sommeil est-il de qualité ?

La réponse est assez simple : oui ou non. Il n'y a pas de juste milieu. Si tu veux pinailler pour répondre c'est que c'est non.

La liste des perturbateurs est très longue. Cependant, une petite liste des plus courants pourra sans doute t'aider à faire les modifications nécessaires :

- Les **écrans** (solution : supprimer les écrans une heure avant le coucher)
- La **température** (solution : ouvrir la fenêtre ou diminuer le chauffage dans la chambre)
- La **lumière** (solution : fermer les rideaux ou porter un masque de nuit)
- Le **bruit** (solution : mettre des bouchons d'oreille ou envoyer ton mari dans le canapé)

Il est possible que tu sois insomniaque comme de nombreuses personnes rongeant leur colère même la nuit.

Dans ce cas, je t'invite à utiliser le « C**hut ! mental** » ou le Swipe. Ne soit pas trop insistant sur le « Chut! », mais prends le temps d'écouter ce qui se passe autour de toi. Quitte ta tête, car c'est là qu'il y a le plus de bruit. Va voir ailleurs ce qui se passe. Les bruits de la maison, de la route, de la nature. Plonge dans ceux-ci et **non dans ce que ta tête en dit** (c'est en gras, donc c'est important).

La détente peut prendre de multiples visages.

Écouter ou jouer de la musique, partager un moment doux avec un/une amie, faire une promenade dans la forêt.

Mais aussi jouer, lire, faire ou recevoir un massage.

La liste est vraiment longue. Cependant, si tu n'as pas d'idée, voici une petite liste de ce qui détend mes patients que j'ai compilée au fil des ans.

Tu n'as qu'à mettre une croix en face de ce que tu trouves intéressant à essayer.

Liste des Hobbies

	Style de vie		**Santé**
O	Dégustation de vins/thés/cafés	O	Yoga
O	Dénicher les dernières tendances	O	méditation
O	Dégustation de produits alimentaires	O	Fitness et musculation
O	Visite de musées/expositions	O	Course à pied / participer à des marathons
O	Collectionner des articles anciens	O	saut à la corde

- O Organiser des fêtes, des rencontres
- O Jeux de casino
- O Collectionner des pierres précieuses
- O Voyager et explorer des lieux inconnus
- O Participer à des reconstitutions (guerre, médiévale …)
- O Suivre un cours (cuisine, langue …)
- O natation
- O Arts martiaux
- O coaching de remise en forme
- O Alimentation saine
- O Cuisiner / Créer de nouvelles recettes
- O Autres sports

Collections

- O Coquillages
- O Timbres
- O Fossiles et les roches
- O Fleurs séchées
- O Papillons
- O Bandes dessinées
- O Pièces
- O Plumes d'oiseaux
- O Photos de tous les gens que vous rencontrez
- O Cartes de visite ou cartes de voeux que vous avez reçues

Observation

- O Observation des oiseaux
- O Geocaching
- O photographie
- O regarder les nuages
- O Contempler les étoiles
- O Radio amateur (ondes courtes)
- O Observer les gens
- O recherche de reptiles
- O météorologie amateur

Intérieur

- O jouer aux cartes
- O Lecture de cartes de tarot/astrologie
- O Jouer à des jeux de société
- O regarder des films
- O Puzzle
- O Bowling
- O billard
- O Ping-pong / tennis de table
- O Poterie, sculpture
- O scrapbooking
- O Modélisme
- O Lecture

Informatique

- O Jeux sur ordinateur
- O Jeu vidéo
- O Réseau social
- O Garder des animaux virtuels
- O écriture du logiciel
- O Faire des animations/films
- O Surfer sur Internet
- O Créer un blog

Extérieur

- O pêche
- O Tir à l'arc
- O Sport nautique
- O voyages
- O Camping
- O kayak
- O karting
- O Golf
- O natation
- O Skateboard/roller

Créativité

- O retouche photo
- O Peinture
- O Graffiti écrits / dessins
- O Écriture
- O Danse / chorégraphie
- O Chanter / composer de la musique
- O sculpture
- O Calligraphie
- O décoration intérieure
- O Fabrication de bijoux
- O Travailler le bois ou d'autres matériaux

O Téléchargement d'applications/films/musique

O Construire des ordinateurs et des robots

O Voiture/avion/hélicoptère/bateau R/C

O Raconter des histoires

O Théâtre / théâtre de marionnette

Sport et aventure

O plongée

O Rafting

O Saut à l'élastique

O Ski/surf

O trekking/randonnée

O Patinage/roller

O Escalade/spéléo

O Course de voitures

O gymnastique

O Chasse/pèche

O Saut en parachute/aviation

O Équitation

O Vélo/VTT

Nature

O Faire un jardin/potager

O Recycler/Composter

O Agriculture Bio

O Jardinage-paysagiste

O Faire des mangeoires / nichoirs

O Faire des objets à partir de matériaux utilisés

O Fabriquer du papier recyclé

O Bénévolat dans refuge pour animaux/parc naturel

O Dressage et de toilettage d'animaux

Autres

O Faire de la pâtisserie

O Allumer et entretenir un feu

O Couper du bois

Autres

- O Construire une maison
- O Faire des tours de magie
- O Faire un BBQ
- O Origami
- O Tricot
- O Mots croisés

Note ci-dessous ton retour des expériences que tu as faites :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Mouvement

Notre corps est fait pour bouger, prendre des choses, marcher … Et il en a un grand besoin pour se sentir bien.

Je ne te demande pas de t'inscrire à une salle de sport, mais de donner à ton corps sa dose de mouvement et d'effort sur la journée.

Tu connais comme tout le monde les trucs habituels comme prendre l'escalier, descendre un arrêt de bus avant ton arrivée… Tu vois, cette liste de bonnes intentions que tu ne respectes presque jamais ? Et bien c'est elle.

Si tu faisais au moins un élément de ta liste, ce serait déjà une très bonne chose.

Courage ! le chemin le plus difficile est celui qui te sépare de tes baskets. Après, c'est facile.

Attention, bouger pour faire son ménage, ce n'est pas la même chose que de bouger pour s'amuser ou sans utilité particulière (comme la course à pied ou la marche nordique). Le plus utile pour le corps est bien entendu de bouger pour bouger, sans objectif de performance particulier. Faire les vitres en faisant des squats, ça ne compte pas. Il faut réserver ce temps à ton corps et non à d'autres tâches.

Hygiène

Prendre soin de son corps est aussi le bichonner en le lavant régulièrement, en rangeant cette tignasse indomptable, en prenant soin de ses mains et de ses pieds.

Passe-toi de temps en temps de l'eau sur le visage en journée, profite de l'accès au savon pour rafraîchir tes mains.

Un corps vit dans un environnement. Prendre soin de son lieu de vie est fondamental pour sa santé. Passer l'aspirateur ou passer un coup de balai fait beaucoup de bien.

Lorsqu'on est préoccupé, les activités de rangement font du bien. Lorsqu'on se sent coupable, c'est plus le nettoyage … Ce n'est pas un truc de grand-mère, mais des résultats amusants de recherches très sérieuses en psychologie.

Un autre résultat de recherche très intéressant que j'ai déjà essayé personnellement, avec mes patients et mes proches (quand je tiens un truc d'enfer, j'en fais profiter tout le monde) c'est la douche.

La douche froide est un des meilleurs remèdes contre toutes les émotions et pensées envahissantes.

Sérieusement, il n'y a rien de plus efficace. Et contre intuitivement, ce n'est pas si terrible que ça : le prix en vaut la chandelle.

Le plus difficile dans cet exercice est le moment avant. Une fois en dessous de l'eau froide, c'est froid. Juste froid. Simplement froid. Tout de même froid. Putain ça caille. Faut que je sorte !!!

Le corps humain contient entre 5 et 10 fois plus de récepteurs au froid qu'au chaud, ce qui explique que le froid ait si mauvaise presse. Il nous agresse, littéralement. En face d'une telle agression, notre corps se mobilise, notre esprit est recruté sur une et une seule chose : le froid.

Et hop, nos ruminations se dissipent. On n'est plus en train de penser à « l'autre connasse » ou au « con du dessus qui déménage ses meubles en pleine nuit ». Tout ce qui occupe notre esprit est le froid.

Lorsque tu sors de ta douche, tu es content que ce soit terminé, tu me détestes, mais tu n'es plus dans ta colère initiale.

J'ai soigné des attaques de panique résistantes chez un patient avec cette méthode. C'est vraiment efficace. Et en plus elle donne une pêche d'enfer.

La version transportable de la douche froide est la pochette de gel que tu peux mettre au frigo. En version gel, sans la mettre au frigo, cette pochette reste fraîche et est suffisante pour obtenir un petit effet stimulant. Indispensable pour dépasser les petites frustrations. Je ne la recommande pas pour les grosses colères.

Le bien-être psychologique

« La colère est un mouvement de l'âme aussi impétueux
que celui de la compassion est doux,
mais l'un dégrade l'homme, autant que l'autre l'honore. »
Philippe-Auguste de Sainte-Foy ; Mes loisirs, ou pensées diverses

Travailler à son bien-être psychologique est moins évident que pour celui du corps. Dans ce secteur, tu vas faire face à de nombreuses croyances qui t'éloignent du bien-être.

Je risque même de te choquer quand je vais te révéler ces croyances. Car tu y crois vraiment. Pour toi, c'est des faits établis. Et ce n'est pas le cas.

La méditation

Ce n'est pas pour moi

Faux. Il faut juste trouver sa façon à soi de méditer. Mais pourquoi je te parle de méditation ? Parce que c'est un outil d'entretien du bien-être psychologique très efficace.

La façon dont nous nous sentons dépend en grande partie de la façon dont nous bougeons dans la journée, de ce à quoi nous portons notre attention, de ce que nous mangeons. Ok. Mais qu'est-ce que cela à avoir avec la méditation ? C'est la présence.

Méditer induit des moments de calme corporel dans la journée,

permet de muscler son attention, et manger en étant présent à ce qu'on mange réduit les ingestions de toxines diverses.

Depuis quelques années, il existe de nombreux moyens de s'initier à la méditation. Des applications comme petit bambou ou encore les pistes audio du site de PSYRIS peuvent t'y aider.

Si c'est nouveau pour toi, voici un petit truc très facile qui te permettra de commencer à méditer.

Installe-toi sur une chaise dans une posture qui incarne la vigilance. Ne sois pas avachi sur ta chaise. N'oublie pas que le corps influence ton état d'esprit. Si tu prends une posture avachie, ton esprit sera avachi et c'est aux antipodes de ce que je te propose ici.

Une posture droite, les yeux fermés.

Prends conscience de ta respiration. Essaye de réduire ton cycle respiratoire à 6 cycles par minutes (tu inspires pendant 5 secondes puis tu expires pendant 5 secondes).

Reste ainsi pendant 5 minutes.

Observe ce qui se passe.

Ton esprit va vouloir aller ailleurs, et ton job est de le ramener à ta respiration. Il ne va rien se passer. Cela va te paraître ennuyant. C'est normal.

Continue de revenir à ta respiration.

Il ne se passera toujours rien de plus.

Et même par la suite, il ne se passera rien de spécial. C'est le but. En faisant cela, tu entraînes ta capacité à maîtriser ton attention et à la sortir de son flux naturel. Ce flux naturel c'est le même qui

t'amène parfois sur des chemins de pensées caillouteux et déclenche des ruminations ou des colères.

Avoir une maîtrise de ton attention te permettra de mieux gérer les prémisses de la colère en évitant de t'y engager ou en sortant de ses chemins tortueux.

Bienveillance et autocompassion

C'est des trucs de curé

Faux. Il n'y a pas que les curés qui font des trucs mièvres. Dans toutes les religions et pratiques spirituelles, on parle de bienveillance et de compassion. Les raisons invoquées sont bisounours et elles ne m'ont jamais convaincu.

Jusqu'au jour où des chercheurs se sont intéressés à la question.

Figure-toi que c'est un méga boost de l'humeur. Une sorte de cocaïne psychologique pour ton bien-être. Gratuite. Sans effets secondaires (tu ne rentreras pas dans les ordres et si ton cousin est un vrai con, il le restera).

Il est possible d'entraîner sa bienveillance et sa compassion pour soi et pour autrui sans tomber dans les clichés.

Le truc est très simple. Il te faut juste entraîner ta sagesse.

Le vieux sage et son disciple

Cela demande un peu d'entraînement, mais lorsque tu maîtrises cette technique, elle fait partie des plus efficaces.

Imagine que tu es un vieux sage, celui que l'on rencontre dans les histoires ou les films (il y a toujours un vieux sage). Ou bien une personne que tu considères comme sage et pour laquelle tu

ressens un profond respect.

Pendant une semaine, entraîne-toi à voir les choses et ressentir les choses comme si tu étais lui, 5 minutes minimum par jour.

Comment faire ?

Installe-toi sur ta chaise, ferme les yeux, prends le temps de respirer et imagine une situation légèrement frustrante. Lorsque tu ressens la frustration, imagine que tu es cette personne. Que ressentirait-elle ? Que dirait-elle ? Que ferait-elle ? Essaye de ressentir ce qu'elle ressentirait, de dire ce qu'elle dirait, de faire ce qu'elle ferait.

Pourquoi est-ce que je parle d'un disciple ? Car le disciple c'est toi maintenant. Le disciple suit l'enseignement d'un maître. Toi, tu suis l'enseignement de ton sage en essayant de devenir lui pendant 5 minutes par jour.

Entraîner ton esprit à voir les choses différemment régulièrement te permettra, avec un peu de pratique, de trouver un peu de paix sans devoir t'asseoir sur ta chaise.

Un état d'esprit, ça s'entraîne.

Un autre entraînement à la bienveillance envers soi-même est une courte méditation que j'ai écrite il y a quelques années.

La méditation des 3A

Tu peux pratiquer cette méditation à chaque fois que tu te sens stressé, en colère, ou frustré.

Tes muscles se contractent naturellement lors de situations de stress, c'est ainsi que l'on fait l'expérience des tensions et de l'essoufflement par exemple.

En pratiquant en conscience Adoucir-Attendrir-Accueillir, tu vas inverser la tendance instinctive du corps à résister et à réagir à un inconfort émotionnel. Tu ancres également les émotions dans le corps, le lieu de leur transformation naturelle.

Comment faire ?

Prends une ou deux minutes pour faire le tour de ton corps. Passe-toi en revue des pieds à la tête. Repère une zone inconfortable, une zone de tension corporelle liée à une émotion.

ADOUCIR – Fais ramollir cette zone de ton corps. Laisse les muscles s'adoucir, sans tenter de les relaxer totalement, comme si tu appliquais de la chaleur sur les muscles endoloris. Tu peux te dire tranquillement « *calme … relax … détendre…* » pour améliorer le processus. Rappelle-toi que tu n'essayes pas de faire disparaître la sensation – simplement être avec elle avec bienveillance. Tu peux aussi adoucir les bords de cette zone de ton corps, pas besoin d'aller au cœur de la sensation.

ATTENDRIR – Permets-toi un « cessez-le-feu » avec toi-même, arrête la lutte pendant un instant. Mets une main entre ta poitrine et ton abdomen, au niveau de tes côtes gauches, et sens ton corps respirer, sens les battements de ton coeur. Laisse venir des paroles bienveillantes dans ton esprit, telles que « *Mon ami(e), quelle douloureuse expérience c'est pour toi. Puisses-tu retrouver le calme et la sérénité* ».

Si tu le souhaites, tu peux également orienter cette bienveillance directement vers la partie de ton corps qui souffre de ce stress en plaçant ta main à cet endroit. Il est parfois utile de faire comme s'il s'agissait du corps d'un jeune enfant dont tu veux prendre soin. Tu peux aussi avoir des paroles apaisantes à son égard ou encore de répéter « attendrir … apaiser … calmer ».

ACCUEILLIR – Enfin, permets à l'inconfort d'être là. Abandonne l'idée de le voir disparaître un jour. Ouvre-lui la porte. Laisse l'inconfort aller et venir comme un invité dans ta maison. Ce sentiment est une partie de toi. Il est chez lui aussi. Tu peux répéter, « *ouvrir … permettre … accueillir* ».

« Adoucir, s'attendrir, l'accueillir », « Adoucir, s'attendrir, l'accueillir ». Tu peux utiliser ces trois mots comme un mantra, te rappelant d'aller à la rencontre de ton inconfort avec douceur.

Le pardon

Encore un truc de curés ? Oui et non. Mais j'avoue que cette thématique est bien plus développée dans les pratiques religieuses qu'en psychologie. Cependant, certains psys ont tout de même analysé cette pratique particulière.

Le problème majeur du pardon est le mot en lui-même. Pour de nombreuses personnes, le simple fait d'évoquer le mot "pardon" crée une résistance quasi indestructible. Pour cela, je propose d'autres mots, comme tourner la page, lâcher du lest, lever l'ancre, avancer, faire la paix avec son passé...

Si tu es de ces personnes qui résistent à la simple évocation du pardon, je te propose de remplacer ce mot par autre chose qui puisse te convenir.
Ce serait vraiment dommage de te priver des pouvoirs guérisseur du pardon (oups, pardon...) simplement par ce que tu es un peu rigide et pointilleux sur les mots. Alors, détends-toi, choisis un autre mot, et mets du Tipp-Ex © dans le texte (si c'est le format papier).

Christophe Germer, un des fers de lance des thérapies basées sur la compassion propose une façon intéressante de lâcher un peu de lest.

Chaque pensée, chaque action, chaque ressenti est le produit d'un ensemble de causes invisibles qui s'étendent à travers le temps et l'espace. Par exemple, j'ai hérité mon tempérament de mes parents et grands-parents, et mes actions sont déterminées par des éléments continuellement en interaction comme mon environnement, le climat, les personnes qui croisent ma route, mon régime alimentaire, la culture dans laquelle j'ai grandi et celle dans laquelle j'évolue, les événements actuels et passés. Par conséquent, je n'ai qu'une connaissance et un contrôle limités sur ce que je dis ou fais d'un moment à l'autre.

Lorsque nous faisons une erreur, il est naturel d'éprouver des remords. Le remords est une émotion utile qui nous avertit d'une erreur. Cependant, quand nous luttons contre le remords, peut-être parce que nous sommes gênés, il arrive que celui-ci se transforme en culpabilité, en rumination, nous met en position défensive ou nous prépare à entreprendre des représailles. Ce que propose Christophe Germer comme réaction saine à nos propres erreurs est le pardon à soi.

Il propose 4 étapes :

1. S'ouvrir à la douleur physique du remords.
2. Reconnaître que c'est humain de faire des erreurs, et essayer de comprendre certains facteurs qui mènent à votre erreur.
3. S'offrir le pardon à soi-même, peut-être en disant : « Puis-je me pardonner pour ce que j'ai fait, consciemment ou inconsciemment, d'avoir fait du mal à [cette personne]».
4. Se résoudre de ne pas répéter la même erreur.

<u>Pourquoi pardonner aux autres ?</u>

Parce que c'est souvent la meilleure chose que nous puissions faire pour nous-mêmes. Le pardon est une manière de laisser-aller de la douleur.

Lorsque nous pardonnons aux autres, nous nous libérons de la douleur, de la colère et l'amertume. Mais nous ne pouvons pardonner aux autres qu'après avoir validé notre propre souffrance et avoir appris à nous réconforter. Il arrive souvent que derrière un « je ne peux pas lui pardonner » il y ait un « je ne suis pas prêt à accueillir ma propre souffrance ». Derrière la colère et l'amertume se cache souvent la souffrance.

En fait, la colère et l'amertume te cachent ta propre souffrance. Voici les étapes :

1. Ouvre-toi à la souffrance qu'une autre personne t'a causée.
2. Offre-toi de la compassion pour la manière dont tu as souffert, peut-être en disant : « Puis-je me sentir en sécurité. Puis-je être pacifique. Puis-je être en bonne santé. Puis-je être libre de la souffrance. »
3. Essaye de comprendre les forces qui ont entraîné cette personne à agir de la sorte ou qui ont façonné sa personnalité (par exemple, le stress financier, une enfance difficile, une faible estime de soi, les facteurs culturels).
4. Pardonne. Offre-lui le pardon. Peut-être peux-tu dire en toi-même : « Puis-je te pardonner pour ce que tu as fait, consciemment ou inconsciemment, qui m'a blessé » reste un instant sur cette phrase, respire en la faisant tourner en tête.
5. Promets-toi de ne plus être blessé.

Si cela ne suffit pas, c'est que le pardon est encore hors de portée pour toi et la méthode ci-dessous te sera bien utile.

La méthode *REPARe*

Everett L. Worthington Junior, un psychologue spécialiste de la thématique du pardon et de l'espoir, a développé une méthode en 5 grandes étapes permettant de glisser doucement vers le pardon.

Initialement, il l'a appelée REACH, un acronyme anglais permettant de recouvrir les 5 étapes de son processus. Dans un souci d'adaptation à la langue française, j'ai changé l'acronyme en *REPARe*.

Le pardon implique deux choses : le choix de pardonner et expérimenter le pardon. Le choix ne dépend que de toi. Veux-tu te libérer de ta colère ou non ?

Pour l'expérience, la méthode est assez riche en exercice pour te permettre d'y arriver une fois ou l'autre. L'intérêt de la multiplicité des exercices de pardon de cette méthode est que l'expérience va à un moment se manifester, même fugacement. Lorsque tu l'auras expérimentée, la graine du pardon commencera tout doucement à s'enraciner en toi et commencera à se développer.

REPARe représente :

- **R**appeler la blessure
- **E**mpathie envers l'offenseur
- **P**ardonner sans attendre de retour
- **A**ffirmer son engagement à pardonner
- **Re**commencer en cas de doute

Sa méthode est utilisée par de nombreux thérapeutes (dont lui, bien entendu) dans diverses situations comme les abus, les traumas, mais aussi les difficultés relationnelles de couple ou les conflits au travail. Des études ont montré son efficacité comme traitement de la dépression par exemple.

C'est une évidence, en thérapie, on ne s'engage pas dans *REPARe* comme ça, sans préparation et sans évaluation de la pertinence de ce processus pour la personne qui demande de l'aide. Cependant, rien ne t'empêche de tester par toi-même les différentes étapes et exercices du processus. Si cela ne marche pas, tu pourras toujours trouver de l'aide auprès d'un professionnel. Si cela marche, remercie-toi d'avoir eu le courage de t'engager sur ce chemin qui est beaucoup plus ardu que de cultiver inutilement ta colère.

Rappeler la Blessure

On ne peut pas pardonner quoi que ce soit sans évoquer l'événement qui nous a blessés. Pour certains, c'est déjà tout un travail de pouvoir parler d'un événement difficile à quelqu'un. Si tu es en colère, c'est probablement que tu n'as pas ce type de problème : la cathexis est probablement bien à l'œuvre. La cathexis est un concept psychanalytique décrivant l'emprisonnement de notre énergie vitale autour d'un thème ou un événement particulier : on ne pense plus qu'à ça. C'est un peu l'inverse de la catharsis, synonyme de libération de l'énergie.

En préambule, je te propose de trouver un caillou, une pierre ou tout autre objet qui te symbolisera la blessure que tu as subie et que tu portes avec toi. Garde-la près de toi, touche-la dès que tu ressens à nouveau cette souffrance et la colère. Et surtout, aie-la avec toi pour chaque exercice que tu vas réaliser.

Décrire l'événement blessant depuis la perspective objective de l'offenseur

On rentre dans le vif du sujet. Comment pourrait décrire l'événement la personne qui t'a offensée ? Attention, ici, il s'agit de ne pas faire preuve de hargne. Ne prête aucune intention malveillante à l'offenseur. Même s'il a agi comme un gros abruti, cette description doit rester la plus proche possible de ce que pourrait être une vision objective, sans jugement à propos de toi ni projection de bêtise ou de manipulation en son chef. Rappelle-toi une chose, tu ne fais pas ça pour lui, mais pour te libérer de l'emprise de la colère.

Réalise cette étape en écrivant, cela t'aidera à ne pas te perdre dans une discussion avec la partie de toi qui a juste envie de l'insulter.

Lorsque tu as terminé, relève les différences qu'il y a entre cette façon de décrire l'événement et la façon dont tu te la racontes habituellement dans ta tête.

Se détendre avant de se remémorer l'événement

Cette étape est vraiment intelligente. Cela paraît idiot, mais se détendre avant d'évoquer un événement difficile facilite son expression et la distance avec nos émotions. Et comme tu abordes l'événement en étant détendu, en tout cas au début, tu vas encoder en mémoire cette détente et l'associer à l'événement. Rome ne s'est pas fait en un jour, donc ne t'attend pas à un miracle après une seule fois. Ce processus s'appuie sur les recherches concernant la mémoire et les faux souvenirs. Lorsque nous nous rappelons un événement, les émotions qui sont évoquées lors de ce rappel sont encodées en mémoire avec la nouvelle narration du souvenir. Donc si tu te détends avant de rappeler un événement qui te met en colère, la colère sera moins vive lors de l'évocation du souvenir et donc ce seront des émotions moins vives qui seront encodées et évoquées la prochaine fois.

Donc, tu peux par exemple prendre l'engagement de te détendre, de pratiquer un exercice de relaxation, ou la respiration spéciale colère ou encore la méditation des 3A dès que le souvenir de l'événement se présente, pour, ensuite le raconter à un interlocuteur ou de narrer par écrit l'événement.

Si tu as déjà écrit cet événement, recommence. L'écrire une fois peut être utile, en effet, mais le réécrire, encore, et encore, en te détendant et te relaxant avant, te permettra de dépasser ta colère plus facilement.

À moins que souscrire à la pensée *« non, je ne ferai pas cela pour lui, il ne le mérite pas »* qui te maintient dans une colère qui te bouffe la vie soit plus importante pour toi qu'enfin te libérer de ta colère.

Parler de l'offenseur, de ses émotions, de ses pensées, de ses fragilités

Cette étape te permet de doucement introduire la notion

d'empathie, de poser ses bases pour l'étape suivante. Cette étape n'est pas simple, car il est fort probable que tu aies, à raison, diabolisé la personne qui t'a offensée.

Que ressent-il ? Quels sont ses enjeux ? Quelles sont ses pensées, ses peurs et ses fragilités ? Fais un portrait complet de ton agresseur. Et réalise cela aussi par écrit. Sois le plus exhaustif possible.

Ici aussi, ton esprit en colère peut te mettre des bâtons dans les roues et argumenter qu'il ne mérite pas autant d'attention. Pourtant, n'y penses-tu pas continuellement ?

Penser à quelqu'un par le prisme de la colère ne fait que t'enfermer dans des pensées qui ne t'aident pas et ne te seront jamais utiles. La suggestion que je te fais, en revanche, va te permettre de te libérer de lui.

Raconter l'événement depuis la perspective d'un observateur bienveillant

Après avoir rendu un peu d'humanité à l'offenseur, il est plus qu'utile d'imaginer qu'un témoin imaginaire raconte l'événement, depuis une perspective bienveillante, autant pour toi que pour lui. Cet exercice n'est pas simple, mais vraiment salutaire.

Cet observateur peut être une image de bienveillance conceptuelle ou encore une personne qui incarne pour toi la bienveillance absolue, comme un personnage mythique ou un sage reconnu. Attention, je ne te demande pas de voir les choses comme lui, mais d'imaginer qu'il ait pu observer ce qui s'est passé et qu'il le raconte en détail, depuis sa perspective, en étant bienveillant, autant avec l'offenseur qu'avec toi.

Imaginer que l'offenseur s'excuse ***vraiment***

À défaut que cela se produise dans la vraie vie, imaginer que la personne qui vous a offensé s'excuse sincèrement est très libérateur. Il

est même plus efficace d'imaginer des excuses que d'en obtenir vraiment, car la plupart du temps, soit les excuses sont forcées, soit elles sont incomplètes, soit elles sont entachées de justifications ou d'accusations.

En accompagnement, on peut le faire en imagerie guidée en ayant préparé ce que l'offenseur dira. Ma préférence va pour un exercice de chaise issu des thérapies gestaltistes.

En autotraitement tu peux imaginer une rencontre avec l'offenseur où il s'excuse réellement. Imagine bien les phrases, les mots, et son attitude repentante.

Une alternative serait aussi d'écrire un échange avec ton offenseur comme si tu rapportais par écrit une discussion avec lui, où il s'excuse sincèrement.

Empathie envers l'offenseur

Si nous avions abordé cette question avant les étapes précédentes, tu en serais littéralement incapable. Mais maintenant que le terrain est préparé, développer de l'empathie envers l'offenseur n'est plus hors de ta portée. L'empathie sincère est probablement encore assez loin, et le travail te semble sans doute compliqué, mais il est réalisable.

Dans les basquets de l'offenseur

Ou ses mocassins, c'est comme tu préfères. Tu vas te glisser dans sa peau pendant quelques minutes et imaginer ce qu'il vit, au quotidien. L'idée de cette étape est de voir ce que cela fait lorsque tu éprouves de l'empathie. Garde en tête que **l'objectif est l'empathie**, pas une vision froide et déconnectée de cette personne.

Si je te propose de te glisser dans ses basquets, c'est pour éprouver de l'empathie pour lui. Si cela ne fonctionne pas, trouve autre chose

qui te soit plus approprié, et qui va en direction de l'empathie envers lui.

Attention, ici, c'est une expérience : tu vas explorer l'empathie. Il s'agit de voir à quoi cela ressemble, ce qui se passe en toi, si certaines choses s'ouvrent ou se referment, lorsque tu ressens de l'empathie.

Je ne te demande certainement pas d'éprouver de l'empathie à chaque fois que tu penses à lui. Pas encore. Cependant, il est possible qu'au bout du processus cela se produise.

Que dirait-il s'il connaissait exactement la souffrance que tu vis ?

En accompagnement, un jeu de rôle où le patient prend la place de l'offenseur et explique au thérapeute ce qu'il ressent à l'évocation de la souffrance du patient est ma stratégie préférée.

En autotraitement, écris ce qu'il dirait s'il savait réellement ce que tu vis, s'il avait réellement conscience de la souffrance qui se cache derrière ta colère.

Encore une fois, je te rappelle qu'il s'agit d'aller vers le pardon, afin de te libérer de la colère…

La voix off : l'offenseur

Imagine la scène offensante, comme au cinéma, avec une voix off qui fait des commentaires. Cette voix off est la personne qui t'a offensée. Elle décrit ce qui se passe, avec distance, depuis sa perspective.

Prendre, encore et encore, la perspective de la personne qui t'a offensée va te permettre de diminuer ta colère et t'aider à t'en séparer.

5 « P » du pardon : Pression, Passé, Personnalité, Provocation, Plan

Fais le tour, par écrit, des différents éléments contextuels qui

participent chez l'offenseur aux comportements qu'il a eu envers toi.

La pression : subit-il une pression par ailleurs ? Une nécessité de performance ? Un supérieur qui le tient par les c… ?

Le passé : qu'est-ce qui dans son histoire permet d'expliquer son comportement (dans l'excuser, bien entendu) ? Qu'est-ce qui fait sens, même de façon malheureuse, dans son histoire personnelle et la façon dont il a réagi ?

Personnalité : quels éléments de sa personnalité expliquent son attitude et ses comportements ? Comment son histoire personnelle a pu influencer ses traits de personnalité ?

Provocation : qu'est-ce qui, dans ton attitude aurait pu être interprétée comme une provocation de ta part ?

Plan : quelles sont les bonnes intentions de la personne ? Essaie-t-elle de m'aider ? Qu'essaie-t-elle de protéger ou de soutenir ?

Prends le temps de te poser dans chacune des questions et trouve plusieurs réponses pour chacune d'elles.

Écrire une lettre d'excuse depuis la perspective de l'offenseur

La lettre d'excuse est un outil vraiment efficace. Il permet de s'apaiser et de lire ce dont on a besoin pour y arriver.

Cela ressemble un peu à l'exercice de la première étape, sauf qu'ici tu vas réellement écrire une lettre, que tu signeras du nom de l'offenseur et tu vas te l'envoyer à toi-même par la poste.

Prends le temps de bien poser chaque mot, chaque phrase et lorsque tu arriveras au bout, signe-la.

Lorsque tu recevras cette lettre par la poste, tu sauras que c'est elle, tu sauras que c'est toi qui l'as écrite, mais je te demande d'imaginer,

lorsque tu la liras, que c'est la personne qui t'a offensé qui l'a écrite.

À l'impossible, nul n'est tenu

Il est parfois juste impossible de pardonner une offense, en particulier dans les cas sévères. Dans ce cas, demande-toi de quoi la personne qui t'a offensée aurait besoin dans sa vie ? Que pourrait faire autrui pour lui venir en aide ?

Pardonner, sans attendre de retour

Voilà, nous y sommes.

Tous les exercices que tu as faits jusqu'à présent dans la méthode *REPARe* sont destinés à te préparer à cette étape.

Nous allons aborder la question du pardon.

Rappelle-toi lorsque tu as été pardonné par autrui

Chacun de nous a un jour fait une bourde. Et nous avons été, la plupart du temps, pardonnés par la victime de nos égarements.

Fais la liste des bourdes qui t'ont été pardonnées par autrui. Tu n'arriveras sans doute pas à tout te rappeler, mais tentes, du mieux que tu le peux, d'être assez complet. Cela peut prendre un peu de temps.

L'idée centrale ici est de te faire prendre conscience que toi aussi, tu as offensé autrui dans ta vie, et que tu as été pardonné.

Qu'as-tu éprouvé lorsque tu as été pardonné ?

Es-tu reconnaissant d'avoir été pardonné ?

Qu'a ressenti la personne qui vous a pardonné ?

Toujours dans la même veine, qu'a bien pu ressentir, selon toi, la personne qui t'a pardonné ?

Fais le tour des personnes qui t'ont accordé leur pardon. Revois leur visage et, surtout, essaye de te mettre à leur place lorsqu'ils ont pris la décision et fais l'expérience de te pardonner.

Prends le temps de visualiser très précisément ce qui s'est passé pour chaque personne, ou, si elles sont nombreuses, pour les plus significatives.

Es-tu prêt à vivre la même chose ?

Maintenant, pose-toi la question suivante : es-tu prêt à vivre la même chose ?

Se libérer de la colère a un coût. Ce coût est le pardon. Ce coût est de lâcher cet instinct de survie qui est de faire front à l'injustice.

Le bénéfice est cependant énorme, à la mesure de ce que cela va te coûter : te libérer et reprendre ta vie en main.

Maintenant, répond à cette question, **à haute voix**, par oui ou non :

Est-ce que ta vie vaut le coût de lui pardonner ? Est-ce que, toi, tu vaux la peine de faire ce pas ?

Je ne te parle pas de lui, mais de toi. En toute sincérité, en vaux-tu la peine ? Car c'est pour toi que tu vas le faire. C'est donc important d'être bien au clair là-dessus.

Affirmer son engagement à pardonner

Pardonner est parfois une étape cruciale, un pas des plus importants,

un engagement énorme. Ce n'est pas si simple. La rancune peut être si importante que l'on retombe régulièrement dans la colère et l'amertume. Il est donc essentiel de mettre les petits plats dans les grands lorsqu'on s'engage dans le pardon, afin de soutenir cette démarche du mieux possible.

Certificat de Pardon

Faire un certificat de pardon est un excellent moyen de soutenir ta démarche. Trouve un joli encadrement sur internet, qui ressemble à un diplôme et remplit le certificat. Ton certificat doit impérativement comprendre tous les points suivants :

- Ton engagement à pardonner à X ;
- Ton engagement à agir différemment ;
- Ton engagement à utiliser telle ou telle technique si la colère revient ;
- Ton niveau actuel de pardon, sur une échelle de 0 à 100 et le niveau que tu t'engages à atteindre sans relâcher tes efforts ;
- La date de ton engagement et ta signature ;
- Éventuellement, la signature d'un témoin de ton engagement.

Lettre de pardon

Pour consolider ta démarche et ton engagement dans le pardon, écris une lettre où tu pardonnes à la personne qui t'a offensé.

Surtout, ne l'envoie pas. Sous aucun prétexte. Un pardon qui n'est pas sollicité déclenche souvent des représailles…

Cette lettre est surtout importante pour toi.

Le fameux petit caillou

Tu te demandais sans doute pourquoi je t'ai suggéré de trouver un caillou pour symboliser ta blessure et de la porter avec toi en tout

temps. C'est parce qu'il va sans doute être temps de t'en séparer. Tu ne peux pas porter ce manteau de victime toute ta vie. Il est temps maintenant de dire au revoir à ta blessure.

Trouve un endroit calme dans la nature et creuse un petit trou. Installe ton caillou dedans et dis-lui au revoir. Utilise tous les rites que tu souhaites pouvant t'aider à tourner la page, comme déposer une petite fleur dans le trou, faire une belle oraison. Puis lorsque ton rituel est terminé, referme le trou.

Lorsque ta blessure se rouvrira, reviens à cet endroit et parle-lui, comme on parle parfois aux personnes qui nous ont quittées.

Recommencer en cas de doute…

Ta blessure se rouvrira, il n'y a pas de doute là-dessus. Dès que tu croiseras la personne qui t'a offensé, en particulier si elle n'a pas présenté ses excuses pour ce qu'elle t'a fait, tu auras un mouvement de recul. Il est naturel. C'est un peu comme lorsqu'on se brûle sur un poêle à bois. Par la suite, on fait très attention et lorsqu'on sent un peu de chaleur, on est moins prompt à y déposer la main comme avant.

Le bien-être relationnel

« L'art de vivre, c'est la relation ;
sans relation il n'est pas de vie »
Jiddu Krishnamurti

La colère a un impact considérable sur ton réseau relationnel. C'est la principale victime de tes emportements.

Et nous avons besoin de notre réseau relationnel pour nous sentir bien. C'est notre premier capital santé : la santé relationnelle.

Le négliger impactera grandement ton corps et ton esprit.

Apprendre à s'excuser

Tu as eu un accès de colère ? Présente tes excuses auprès des personnes qui y ont assisté, toutes les personnes, pas seulement tes « victimes ». C'est ce qu'attend le code social dans un contexte comme celui-là, et ne pas s'y tenir impactera grandement ton réseau.

Cependant, présenter ses excuses n'est pas la chose la plus facile qui soit. Cela demande de la finesse et surtout un peu d'entraînement et de lâcher-prise. Et il est encore plus difficile de s'excuser sincèrement. Des excuses répondant à un impératif social sonnent faux, tu l'as déjà remarqué. Les tiennes sonneront tout aussi faux si tu n'es pas authentique.

Ensuite, il faut savoir quand s'excuser. Je ne te demande pas de devenir une carpette s'excusant à tout bout de champ.

Voyons ensemble pourquoi il faut s'excuser.

À quoi ça sert de s'excuser ?

Il y a beaucoup de raisons de présenter ses excuses à quelqu'un lorsque tu as fait une erreur ou adopté un comportement blessant. Présenter tes excuses permet de :

- Rétablir la communication
- Exprimer des regrets ou des remords
- Reconnaître que tu as eu tort
- Poser ou reposer les limites de votre relation
- Trouver des alternatives

Des excuses sincères peuvent également apporter un soulagement, en particulier si tu te sens coupable de ce que tu as fait. Attention, s'excuser n'efface rien. La personne blessée restera blessée et les erreurs commises resteront des erreurs. Elles établissent plutôt que tu as conscience que tu n'aurais pas dû faire ce que tu as fait et qu'à l'avenir tu feras plus attention à ce que cela se passe différemment.

Ne pas t'excuser peut avoir des conséquences sur ton réseau social et professionnel (les gens se connaissent en dehors et ils parlent). Ne pas t'excuser peut aussi être à l'origine de ruminations chez toi, créer de la rancune, du ressentiment, de l'hostilité et de la colère … En d'autres mots, ne pas t'excuser risque d'empirer tes problèmes avec la colère.

Les recherches suggèrent que les raisons pour lesquelles les gens ne s'excusent pas sont qu'ils ne se préoccupent pas des autres, que s'excuser menace leur image ou qu'ils pensent que des excuses ne serviront à rien.

Tu refuses de t'excuser à propos de quelque chose ou à quelqu'un ? La simple idée de t'excuser te met en rogne ?

Alors, coche les raisons ci-dessous qui sont à l'origine de ce refus selon toi :

- ❑ Je me fiche complètement des autres
- ❑ M'excuser reviendrait à me rouler dans la boue
- ❑ Les excuses ne changeront rien

Si tu es en colère, il est plus probable que la vraie raison est la seconde : la menace de ton image de toi.

Ton Ego… en gros.

Il y a bien une partie de toi, toute petite sans doute, qui serait soulagée de s'excuser, mais une autre, bien plus grosse et plus puissante qui le refuse catégoriquement.

L'emmerdeur, c'est ton Ego.

L'Ego est en quelque sorte un sale gosse élevé à l'éducation positive des parents mal informés de notre époque. C'est une sorte de Mussolini en culotte courte sans limites et terriblement susceptible.

Il va falloir commencer à le gérer un peu et reprendre le dessus. Ce n'est pas lui qui décide, c'est toi.

Quand dois-tu t'excuser ?

C'est assez simple : quand tu penses que tu as fait du tort à quelqu'un, intentionnellement ou non.

Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse. C'est la règle. Enfin, si tu es normalement constitué.

Si tu n'aimais pas qu'on te fasse ce que tu viens de faire, c'est le bon moment pour t'excuser.

Si tu n'es pas certain de ton coup, ça vaut toujours la peine de t'excuser, afin de rétablir ce que tu considères comme juste et approprié. Si tu considères que l'autre n'a pas été correcte.

De plus, c'est important d'être à l'initiative d'une discussion. Tu pourras alors te positionner sur la question des excuses.

Si l'autre est un gros con, comme on en rencontre parfois, faut-il que tu le deviennes aussi ? Refuser de t'excuser parce que l'autre agit comme un abruti olympique ne fait pas de toi quelqu'un de meilleur. Et tu le sens bien que ce n'est pas génial. Tu te lances alors dans la production d'un chapelet de bonnes raisons de ne pas présenter tes excuses. C'est le signe que s'il est sur la première marche du podium des abrutis, tu es sur la seconde. Les abrutis de haut niveau ont cette capacité quasi magique de créer un appel d'air derrière eux qui nous attire dans leur bêtise. C'est à toi de résister à cette emprise pour ne pas te retrouver sur le podium avec lui… et derrière lui en plus !

Formuler des excuses sincères est salutaire, mais très difficile à réaliser au point que certains ne peuvent pas aller jusque-là… ou ne veulent pas.

Il semblerait, selon certains chercheurs, que les croyances à propos de l'aspect figé ou flexible de la personnalité influencent notre capacité à nous excuser. Croire en la possibilité de changer, chez soi-même ou chez autrui, serait la pierre angulaire des excuses… et du pardon.

Prendre sa part de responsabilité

Et laisser la part de l'autre là où elle est. Ce n'est pas la vôtre et ce n'est pas à vous de la lui donner. S'il est aveugle, ce n'est pas votre problème.

Prendre sa part de responsabilité revient à reconnaître que vous avez fait une erreur qui a blessé autrui. C'est l'ingrédient essentiel le plus important et le plus négligé de la plupart des excuses. En particulier en public.

Voici un exemple d'excuse de « politicien », vague, creux, sans réelle substance et pourtant tellement courante : « Je suis désolé si mes mots vous ont offensé d'une quelconque façon que ce soit ». Quand j'entends cela j'ai immédiatement la traduction suivante en tête : « bande de nouilles, ce n'est pas ma faute si vous réagissez à n'importe quoi, mais je n'ai pas le choix, je dois faire mon méaculpa ». C'est vide. La personne qui formule une excuse comme celle-là envoie le message que les gens sont blessés de façon aléatoire, sans conscience ou prise de sa responsabilité réelle, de ce qu'elle a pu dire ou faire qui a blessé les autres.

Une excuse qui en a dans le ventre c'est par exemple : « Je n'ai pas pensé qu'en disant que « les vieux ils peuvent bien crever du Covid-19, ça nous ferait des allocs en plus » que je pouvais blesser des gens. Je me rends compte à présent que j'ai pu heurter des personnes en disant cela et j'en suis extrêmement gêné et profondément désolé ».

Là, c'est couillu, sincère, authentique et la personne prend réellement sa responsabilité : elle sait qu'elle a mal agi, elle sait ce qui a fait mal, et elle prend sa part de responsabilité et de conscience.

Ne fais pas de diversion, ne cherche pas de circonstances atténuantes et reconnais que tu as conscience de ton erreur et que tu regrettes ton geste.

Simple, concret, dépouillé et efficace.

Exprimer des regrets

Prendre sa part de responsabilité est une chose, exprimer des regrets en est une autre. L'expression des regrets, c'est-à-dire communiquer à l'autre que tu te sens mal de l'avoir blessé, est important, principalement pour lui. Quand on se sent mal, on a envie que l'autre se sente mal aussi … c'est égoïste, malsain et très humain. Je souffre alors tu dois souffrir de m'avoir fait mal. Il s'agit d'une réalité que je n'apprécie pas chez nous les humains, mais il faut pourtant bien composer avec elle, car tout le monde, moi et toi y compris, fonctionnons comme ça quand nous avons été blessés.

Voici des petits exemples de regrets :

— J'aurais voulu faire autrement.
— J'aurais dû faire attention à ta sensibilité.
— Je n'ai pas réfléchi et je m'en veux.
— Je voudrais pouvoir recommencer.

Leur expression est vraiment importante. Sans regret AUTHENTIQUE, tes excuses ne seront que du vent pour la personne qui les reçoit.

Réparer ce qui peut l'être

S'il est possible de modifier quoi que ce soit, fais-le. La sincérité des excuses est positivement corrélée à la volonté d'agir pour réparer ce que nous avons fait.
Si tu as cassé quelque chose, vois s'il est possible pour toi de le remplacer. Si tu as dit des choses blessantes, trouve un truc gentil à dire à propos de la personne. Si tu as brisé la confiance, vois ce que tu peux faire pour la rétablir. Quoi qu'il soit possible pour toi de faire, fais-le.

Si tu ne vois pas trop ce que tu peux faire, demande-le-lui. Si la demande est raisonnable (ce qui n'est pas toujours le cas … lorsqu'on est en position de force, on est souvent tenté d'en profiter) exécute-toi.

Poser ou reposer les limites

La raison la plus utile pour laquelle il est important de s'excuser est que c'est une très bonne occasion de reposer les limites dans votre relation. Les relations saines reposent sur des limites bien établies. Les conflits sont souvent une question de limites qui ont été franchies. Et chacun à ses propres limites. C'est donc essentiel pour vous de connaître les limites de l'autre et de faire connaître vos limites à celui-ci.

Il ne s'agit pas d'imposer quoi que ce soit, mais de co-construire un mode de fonctionnement qui permet de respecter au mieux les limites de chacun.

Prendre sa responsabilité du conflit, et uniquement sa part

Faire le premier pas est souvent perçu, dans nos croyances, comme un acte de faiblesse. Si je m'excuse en premier, j'ai perdu. En adhérant à cette croyance, on ne va pas très loin.

En fait, rappelle-toi la fois où une personne t'a présenté ses excuses. Tu ne t'es pas senti un peu minable de ne pas avoir fait le premier pas ? N'as-tu pas trouvé que la personne qui le faisait avait plus de courage que toi ? Veux-tu vraiment lui laisser cela ?

Ensuite, présenter tes excuses te permet de te remettre en alignement avec toi-même. Et c'est celui qui le fait en premier qui en profite le plus. « Le premier qui le dit qui l'est », ne dit-on pas ?

Sois juste dans tes excuses. Prendre sa part de responsabilité est important, mais n'accepte pas de prendre ce qui te paraît injuste et qui ne dépend pas de toi. Dans la plupart des cas, chacun a une

part de responsabilité. Les cas où la responsabilité est unilatérale sont rares.

N'attends pas de l'autre qu'il fasse la même chose

Ne t'excuse pas si tu attends de l'autre qu'il fasse la même chose. S'excuser pour obtenir des excuses n'est pas des excuses, mais de la manipulation. Excuse-toi pour te remettre en ordre avec tes valeurs, non pour obtenir quelque chose.

Ne pas s'attendre à un résultat quelconque

Présenter ses excuses est un moyen de passer à autre chose, se réaligner soi-même. Mais pour certaines personnes, c'est également le moyen de réparer la relation et d'être pardonné. Si tu es de ces personnes, malheureusement, cela ne marche pas toujours.

Présenter ses excuses ne répare pas toujours la relation. L'autre peut rester sur ses gardes malgré le fait d'avoir accepté tes excuses. Il peut aussi ne pas reconnaître son implication, pourtant évidente pour toi, dans ce qui s'est passé et remettre toute la faute sur toi.

Tu n'as aucun contrôle sur la façon dont il va réagir. C'est sa responsabilité d'amener un peu de conscience dans ses actes et non la tienne.

Ne t'en offusque pas.

À chacun son stade d'évolution de conscience et si tu as un peu d'avance sur lui, ce n'est pas une marque de faiblesse, bien au contraire.

Alors ? Laisse tomber et passe à autre chose.

Travailler en amont ton réseau relationnel

Un réseau relationnel a besoin d'un entretien régulier. Inviter des gens, leur écrire pour prendre des nouvelles, téléphoner à tes amis juste pour raconter la dernière blague drôle que tu as entendue sont autant de petites choses insignifiantes, mais magiques pour entretenir ton réseau.

Il est important de prendre soin de ton réseau CHAQUE JOUR. Un petit SMS est suffisant. Mais tu peux faire bien plus si tu le souhaites.

Apprendre à dire non… rapidement

La colère survient parfois comme un rempart pour nous protéger d'une situation que nous aurions pu éviter si nous avions posé nos limites plus rapidement.

Beaucoup de mes patients en arrivent à se mettre en colère, car ils ont manqué d'affirmation de soi en amont. Un petit oui, pour faire plaisir, ou pour éviter l'inconfort de refuser une demande, débouche parfois sur une colère, qui semble injustifiée au regard du contexte dans lequel elle apparaît. Cependant, cette colère n'est que la partie visible, incomprise, d'une série, parfois longue, d'acquiescements pas toujours réellement consentis.

Dis-toi bien qu'il est physiquement impossible de répondre à toutes les demandes qui te sont faites. C'est impossible. Et ce, quel que soit le milieu : professionnel, amical, familial, ou encore les demandes provenant de parfaits étrangers dans la rue.

Réussir, avancer, rester cohérent avec ses valeurs nécessite de faire des choix, et choisir c'est aussi refuser.

Sans refus, tu finiras par te perdre dans des activités ou des relations qui ne te motivent pas plus que ça, qui t'éloignent de tes

valeurs, qui sont loin de tes domaines de compétence ou que tu ne souhaites tout simplement pas.

La colère est là pour te le rappeler. En fait, elle essaye juste de te protéger de ta propension à dire « oui » à tire-larigot.

Le problème, et tu le connais que trop bien, c'est qu'elle fait des dégâts pour te protéger.

Pour gérer ce type de colère, tu dois impérativement commencer à dire « non ».

Oui, mais comment ?

Dès que tu sens cette sensation étrange d'être poussé dans une direction que tu ne souhaites pas. Tout simplement.

Tu vois, cette tension particulière, ce nœud dans ton estomac qui te dit : « tu devrais refuser » ? C'est le signal que tu dois dire « non ».

Juste « non ». Rien de plus.

« Non ». Trois lettres qui vont radicalement changer ta vie.

Bien entendu, face à un « non », bref, court, net, la plupart des gens insistent. Ou te demande de te justifier par un « Pourquoi ? ».

Reste bref et catégorique dans ta réponse : « non, ce n'est pas possible », « non, je ne le souhaite pas », « non, cela ne me convient pas »… ou toute autre forme courte d'affirmation de ton refus.

Surtout, ne te justifie pas. Tu as le droit de ne pas te justifier. Te justifies-tu lorsque tu dis « oui » ?

Si la personne insiste encore, dans ce cas, donne une courte justification, pas plus d'une ou deux raisons, en répétant ton refus affirmé, par exemple : « non, cela ne me convient pas parce que… » et, la petite astuce de pro, termine ta courte justification par : « et il serait très impoli d'insister davantage, d'autant plus que ma réponse sera toujours la même ».

Entraîne-toi à cela dans un premier temps. Lorsque tu maîtriseras bien le « non », tu pourras te permettre de négocier une solution alternative. Mais pas avant. Avant de pouvoir commencer à introduire de la flexibilité, tu dois apprendre à tenir ton « non » envers et contre tout. Pour ces « non » d'entraînement, commence dans des contextes privés, sans impact significatif sur ta carrière. Par la suite, tu pourras amener cette nouvelle compétence, bien maîtrisée, dans des relations et des contextes plus délicats.

Ne tarde pas à t'entraîner, commence dès aujourd'hui.

Il se peut, sans que ce soit systématique, que la culpabilité d'avoir dit « non » te gagne. Rappelle-toi que ce n'est qu'un reliquat de ton éducation, tout comme l'inconfort qui précède le « non ». Enfant, lorsqu'il nous arrivait de refuser quelque chose, c'était bien souvent très maladroitement formulé et perçu, parfois à juste titre, comme un caprice par nos parents. La réponse parentale était bien souvent un refus à notre « non », une réponse coercitive, et, tristement pour certains d'entre nous, une sanction mal mesurée. La peur de dire « non » et le regret de l'avoir dit, dans la plupart des cas, trouvent leurs origines dans notre enfance.

Le bien-être familial

« Une famille qui crie, est une famille unie »
Gerald Godin, L'Ange Exterminateur

Les enfants sont une source de colère récurrente. En particulier lorsqu'on en a plusieurs. Les disputes, les cris, les jouets cassés, les défis à l'autorité parentale sont légion et prennent de nombreuses formes.

Apprendre à gérer ses enfants différemment est un point essentiel dans la prévention de la gestion de la colère. Et l'on ne gère pas un ado turbulent et/ou irrespectueux comme on gère un enfant ou un groupe d'enfants de 6 ans.

Je vais te proposer deux façons d'intervenir et de poser un cadre et des limites qui fonctionnent bien, de l'expérience de mes patients. Un cadre pour les enfants et un cadre pour les ados.

Gérer les enfants

Depuis l'avènement de la psychologie positive dans l'éducation, de nombreux parents que j'accompagne se sentent coupables d'user d'un peu d'autorité. Ils tentent de convaincre, de parler, de raisonner et d'expliquer à un enfant, immature émotionnellement, que ce qu'il fait n'est pas bien. Si cela fonctionne, c'est bien. Lorsque cela ne fonctionne pas, ils se trouvent désemparés et une colère sourde, mais extrêmement puissante commence à germer.

Parfois, elle déborde et c'est le drame.

Il existe cependant quelques petits trucs pour prémunir ton quotidien parental (si tu es parent) des colères justifiées, mais destructrices que tu peux avoir sur tes enfants.

La toute première chose à mettre en place est **un cadre**.

Poser le cadre avec un enfant n'est pas très compliqué, mais nécessite, comme beaucoup de consignes avec les enfants, d'être régulièrement répété pour être intégré.

Avec un enfant seul, poser le cadre signifie de lui expliquer ce qu'on attend de lui, avant même qu'il y ait une raison de te mettre en colère. « Arthur, je voudrais que tu joues calmement avec tes jouets, sans les casser ou les jeter sur le chien ». Ensuite, il faut lui expliquer ce qui se passera s'il ne répond pas à ton attente. « Si tu casses tes jouets ou que tu embêtes le chien, tu iras dans ta chambre pour retrouver ton calme et il n'y aura pas de dessin animé après le repas ».

Cette méthode, expliquer ce qu'on attend comme comportement et décrire précisément les conséquences en cas de transgression, fonctionne aussi très bien lorsque tu as affaire à plusieurs enfants. Une **règle d'or** à respecter impérativement si tu as plusieurs enfants avec toi est que, si tu n'es pas le témoin de toute la scène, pas juste la fin, après avoir monté les escaliers quatre à quatre, alerté par un « Non, c'est à moi ! », tout le monde subit les conséquences. **On ne prend pas parti** pour l'un ou pour l'autre.
C'est la plus juste des injustices à réaliser si tu n'étais pas témoin du début des hostilités. L'intérêt de mettre tout le monde dans le même bateau est que, avec le temps, cela va motiver leur autogestion.

De plus, cette méthode est aussi un rappel pour toi. En répétant les conséquences à tes enfants, tu ancres également ce que tu vas

faire, à la place de t'emballer et d'avoir des comportements que tu regretteras par la suite. Ne pas avoir décrit précisément les conséquences pour les enfants facilite le passage à l'action chez toi, car, même si tu penses que tu aviseras au moment même, si tu es en colère, tu deviens con, et tu n'es plus capable de réfléchir correctement. Savoir ce que tu feras si cela dégénère te permet de l'appliquer plus facilement, même si tu es en colère.

La deuxième chose est ce qu'on appelle **le retour au calme**. C'est un dérivé du coin, mais bien plus efficace et réfléchi. Ce n'est pas une punition et ne doit pas être présenté comme tel.

Le retour au calme pour l'enfant

Le premier à bénéficier du retour au calme est l'enfant. Il s'agit de lui permettre d'aller s'isoler, avec des jouets ou d'autres choses lui permettant de se calmer. Oui, il peut jouer dans sa chambre. Oui, il peut lire une BD. Ce n'est pas une punition, mais un moyen de favoriser une autogestion de ses émotions lorsque celles-ci ont pris le dessus.

Le retour au calme pour le parent

Parfois, c'est nous, les parents, qui avons besoin de retrouver notre calme. Si tu as un partenaire ou un invité qui est présent, arrange-toi avec lui pour avoir un œil sur les enfants le temps que tu retrouves ton calme.

Si tu es célibataire ou seul à ce moment-là, il y a sans doute un voisin charitable prêt à te garder les monstres le temps d'une « course ».
Si tu ne connais pas tes voisins, enferme-toi dans la toilette, avec tes écouteurs, le temps de respirer un peu et prie pour que tout ce petit monde soit vivant à ton retour. Par la suite, commence à faire la connaissance de tes voisins. Il n'y a pas que les mélomanes de deux heures du mat' ni les déménageurs en herbe.

Techniques de désamorçage

« Groot ? »
Groot, Les gardiens de la galaxie 2

Tu n'es pas encore en conflit avec quelqu'un, mais tu sens que cela ne va pas tarder ?

C'est le bon moment d'utiliser les techniques que je vais te présenter ci-dessous : les techniques de désamorçage.

On a déjà parlé en long et en large des techniques d'autogestion, il est temps maintenant de passer aux outils de régulation de conflits interpersonnels.

Il existe plusieurs méthodes, dont le niveau d'efficacité dépend graduellement de la bonne foi des deux protagonistes. Parfois cependant, on se retrouve face à un mur de mauvaise volonté ou tout simplement face à une personne qui est persuadée d'avoir raison et de n'avoir fait aucune erreur.

Oui, ça existe. Des cons, on en a tous dans ses connaissances, parfois mêmes dans sa famille. C'est la bonne blague pourrie de la Vie. Garde à l'esprit qu'on est tous le con de quelqu'un autre. C'est une sorte de chaîne de la connerie.

Contrairement à la bonté et à la gentillesse, la connerie est réciproque : si tu as un con dans ton entourage, il est fort probable que tu sois aussi le sien. En revanche, la gentillesse et la bonté ne

sont pas aussi transmissibles. Si tu as affaire à un.e con.ne, la bonté et la gentillesse ne transformeront pas la personne en quelqu'un de sensé. La seule chose que tu obtiendrais si tu étais bon ou gentil avec lui/elle c'est de la fanfaronnerie et des comportements d'abus.

L'ordre dans lequel je vais te présenter les techniques de désamorçage vont de la pire des situations à la situation rêvée, où nous avons affaire à un adulte sain d'esprit avec un peu de recul (oui, ça existe aussi).

Allez, en piste maintenant !

Gérer les relations toxiques

Il existe différentes relations toxiques et chacune nécessite d'être abordée avec des stratégies différentes. Gérer les relations toxiques au travail ne se fait pas de la même façon qu'avec oncle « Bertrand le pervers » ou ta dernière idylle qui a mal tourné.

Les relations toxiques au travail

Un collègue ou un supérieur contrôlant, voire harcelant, c'est tristement monnaie courante. Au travail, il est possible d'utiliser de nombreuses techniques, parfois applicables dans d'autres secteurs.

Lorsque nous sommes face à une relation toxique, que les techniques plus diplomatiques ont déjà échouées, il reste tout de même quelques portes de sortie. Elles laissent souvent des traces derrière elles, et nécessitent une certaine expertise ou un accompagnement spécifique pour qu'elles ne t'amènent pas trop de conséquences.

<u>L'esquive</u>

C'est une technique que j'ai apprise lorsque je faisais de l'escrime et qui nécessite un bon entraînement pour ne pas déforcer ta position.

L'esquive, dans un contexte interpersonnel, est une non-réaction, un évitement, le silence.

L'idée est de reporter sa réaction à plus tard, de prendre le temps de réfléchir à celle-ci, de prendre des informations pour répondre de la façon la plus appropriée.

Il ne faut pas trop tarder à répondre, car cela pourrait déforcer ta position ou impacter des personnes, hors du conflit, qui ont besoin

que tu fasses bouger les choses.

Cependant, si tu en as la possibilité, ne pas réagir immédiatement te donne un sérieux avantage sur ton adversaire. Cela lui envoie le message que ses attaques ne t'atteignent pas et à un moment il baissera sa garde. C'est là que tu frapperas.

En attendant, réduis les contacts au maximum.

La parade

Suivre le mouvement de son adversaire pour retourner l'attaque contre lui est le rêve de chacun. Ce n'est cependant pas donné à tout le monde d'y arriver. Le seul moyen de procéder est de réussir à maintenir sa tête froide, quelles que soient les attaques qui te sont lancées. Si ton corps n'est pas apaisé, ne tente pas d'utiliser cette technique, elle se retournerait contre toi. Si tu ressens la moindre émotion et que tu réponds, tu tomberas dans le piège d'un ping-pong dont tu risques de perdre la partie. Pour t'entraîner à garder la tête froide dans des situations qui déclenchent la colère chez toi, pratique sans relâche la méditation de la colère du début du manuel.

L'attaque

Le dernier recours est l'attaque : on passe en force. C'est extrêmement destructeur.

Passer en force nécessite d'avoir des alliés autour de soi pour éviter au maximum les dégâts pour toi. Sans alliés, le passage en force est à éviter.

Il ne s'agit pas d'agir sur un coup de tête, mais de préparer un minimum ton coup. Sans préparation, ce n'est pas du passage en force, c'est de l'inconscience.

Les relations toxiques avec la famille et les amis

Haaaa, la famille !

Les conflits y sont fréquents et normaux. Cependant, certaines dissonances de personnalité peuvent rendre les disputes vraiment toxiques.

Je préfère parler de dissonance, car les personnes que l'on considère comme toxiques le sont principalement pour nous (et les personnes qui nous ressemblent). Elles ne sont pas toxiques en elles-mêmes, mais principalement avec nous. Dans leur relation avec nous. C'est la relation qui est toxique, bien qu'il y ait quelques exceptions qui arrivent à rendre toxiques toutes leurs relations.

L'esquive et la parade sont les deux seules options que tu aies. Avec ta famille, je ne te conseille pas l'attaque. Jamais. L'attaque est une rupture définitive de relation. C'est la plus haute trahison que tu puisses faire. Si tu l'utilises, les dégâts peuvent être considérables et aller bien au-delà de ce que tu pouvais imaginer.

Ici, il faut distinguer la relation avec des personnes dont on partage le toit et la famille que l'on voit de temps en temps. Si vous vivez sous le même toit, il est grand temps de penser à quitter le foyer (si tu vis chez tes parents) ou à pousser ton enfant à prendre sa vie en main en quittant le confort d'une maison et d'un frigo qui se remplit tout seul. Il faut créer de la distance géographique et en attendant que cela se concrétise, négocie un cesser le feu.

Abandonne l'idée de changer l'autre à ta convenance. Il est tel qu'il est, et si « ce qu'il est » est toxique pour toi, il faut t'en éloigner ou l'éloigner de toi. Tout changement, pour qu'il soit durable, est issu d'une démarche personnelle (comme pour toi avec la gestion de la colère) et ne peut être la résultante de volontés extérieures.

Les relations toxiques sentimentales

La façon de gérer une relation sentimentale toxique dépend du niveau d'évolution de la relation, ainsi que ton souhait quant à l'évolution de celle-ci :

- Donner une chance à la relation
- Rompre la relation

Imaginons que tu souhaites **donner une chance à la relation**. Dans ce cas, une mise au point s'impose :

1. Exprime ce qui ne va pas pour toi dans cette relation
2. Exprime tes besoins et comment tu souhaites qu'on les rencontre très concrètement
3. Demande à ton partenaire de faire la même chose
4. Évaluez ensemble s'il est possible de rencontrer les attentes et souhaits de chacun
5. Mettre en place un système de vigilance : dès que les vieilles habitudes reprennent leur place (car elles ne partent pas comme ça), faire un petit rappel de tes besoins ou des siens.

Il est important, si tu souhaites vraiment laisser une chance à la relation, de ne pas soumettre le changement à la menace de mettre fin à la relation, car les changements ne seront pas permanents : tant que ton partenaire se sentira menacé, il adoptera les changements souhaités. Dès que la menace sera partie, les vieilles habitudes reprendront leur place.

Admettons à présent que tu **souhaites partir vers de nouveaux rivages** et que tu te trouves embarqué dans une relation avec un.e manipulateur.rice.

Quelques étapes essentielles sont à suivre pour éviter qu'il y ait trop de casse.

Il existe différents types de manipulateurs et ici je vais te parler des plus difficiles à quitter : les "manipulateurs victimes", dont les comportements se rapprochent parfois d'une personnalité borderline non traitée. Je te parle d'une personnalité manipulatrice et ayant de grosses difficultés à identifier et à gérer ses émotions, faisant des projections émotionnelles, et mettant au centre de leur souffrance tous les comportements de son partenaire.
La toute première chose à faire est de bien distinguer ton partenaire du manipulateur qui sommeille en lui. Faire la distinction entre les deux t'aidera à mettre en place le processus de séparation. Lui, il n'y peut rien. C'est lui que tu aimes. Mais le manipulateur a pris l'ascendant sur lui et lui n'est plus là. Lui, tu ne le reverras plus.
La séparation avec le manipulateur implique trois étapes : le détachement, la fin de la relation et la période de protection.

Est-ce que je dois partir ?

Tu n'es pas certain de ton coup ? Voici quelques indicateurs qui vont te permettre de savoir si il est temps de partir :

- Sentiment récurrent de culpabilité ;
- Impression que quoi que tu fasses, tu fais mal ;
- Désespoir ;
- Changement de mode de vie, d'habillement ;
- Voir tes amis sans lui pose problème ;
- Arrêt des activités auxquelles il ne participe pas ;
- Sentiment d'être contrôlé en permanence ;
- Tu commences à mentir, tu as peur d'annoncer un voyage, une formation, un dîner entre amis.

Si ces indicateurs sont présents, c'est alors le bon moment pour toi d'appliquer les étapes suivantes.

Le Détachement

Durant cette période, il est important que tu prennes conscience de ce que tu as à faire et élaborer un plan de sortie. On ne quitte pas si facilement un manipulateur. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à quitter un manipulateur, car elles sont parties sur un coup de tête, de façon impulsive, sans avoir un plan de sortie, sans ressources.

Dans bien des cas, le manipulateur a isolé son partenaire de son réseau social, contrôlait ses finances, ou contrôle la majorité des points de sortie, comme la voiture, le choix des activités. Durant la phase de détachement, tu devras :

1. Observer comment tu es traité. Observe les méthodes de contrôle du manipulateur, établis-en une liste exhaustive.
2. Progressivement devenir plus distant, parler moins, partager moins tes sentiments et opinions. Le but de cette manœuvre est de te détacher du manipulateur, en diminuant ton attachement émotionnel et par la même occasion en diminuant les situations où tu pourrais être pris pour une cible de ses attaques.
3. Contacter prudemment ta famille et tes amis. Dis-leur ce dont tu as besoin : un endroit où te retirer, de la protection, une aide financière…
4. Commence à mettre de l'argent de côté discrètement.
5. Si tu as peur d'abus ou de représailles, renseigne-toi concernant les options juridiques d'éloignement ou les astreintes de non-contact.
6. Si le manipulateur a tendance à détruire les objets, sauve tes objets de valeurs et tente de récupérer ceux-ci s'ils sont en sa possession. Dans bien des cas, tu perdras certains objets, durant ton détachement.
7. Arrête de discuter, de débattre ou d'argumenter avec lui. Arrête de te défendre ou de te justifier, réponds simplement en disant que tu endures tellement de stress que tu ne vois pas ce que tu peux encore faire de plus.

8. Donne des signes que tu es déprimé, confus, en burn-out ou perdu. Rappelle-toi que le manipulateur ne prend jamais sa responsabilité de ce qui se passe dans la relation. C'est de ta faute et c'est mieux ainsi. Le manipulateur aura plus facile à te laisser partir si tu prends toute la responsabilité de l'échec de la relation. Il te dénigrera devant tes amis, très certainement en disant que tu as un problème, que tu es fou ou manipulateur, cependant, tu seras sauf, et c'est ce qui compte. Pour tes amis, cela permettra aussi de faire le ménage entre tes vrais amis, qui te soutiendront, ceux qui ne le sont pas vraiment, et ceux « qui ne prennent pas parti ». Ce n'est finalement pas un mal. Il est possible que tu sois obligé de simuler la déprime ou la confusion. Le jeu en vaut la chandelle. Laisse tes amis penser ce qu'ils veulent durant le processus de détachement.
9. Ne commence pas une autre relation. Cela ne fera que compliquer ta situation en augmentant la colère du manipulateur. Il est mieux que tu gardes le profil bas pendant quelques mois. Rappelle-toi que le manipulateur va très vite trouver une autre victime. Ne maintiens pas le focus sur toi. Si tu as des enfants avec le manipulateur, maintiens-le aussi loin que possible de votre vie privée. Tu seras obligé de garder un contact avec, cependant limite-toi au strict minimum. N'accepte jamais de passer des vacances avec lui « pour les enfants ».
10. Quand le manipulateur commencera à te poser des questions sur tes changements de comportements, dis que tu es confus, déprimé, émotionnellement épuisé … Cela pose les fondations de la fin de la relation.

Finir la Relation

1. Rappelle-toi que le manipulateur n'accepte pas la responsabilité, répond par la critique et la colère, utilise la culpabilité et la manipulation et est sujet aux attaques de

panique en contexte de détachement émotionnel s'il fait partie de la famille borderline. Continue à faire ce que tu faisais lors de la phase de détachement.

2. Explique que tu n'en peux plus, que tu es émotionnellement à bout. Tu ne peux plus ressentir quoi que ce soit pour qui que ce soit et tu veux mettre un terme à la relation pour son bien à lui ou elle. Rappelle-lui qu'il a probablement remarqué que quelque chose ne va pas et que tu as besoin de temps et d'espace pour faire le tri dans tes sentiments et pour changer ce qui ne va pas chez toi. Aussi difficile que cela puisse te paraître, tu dois utiliser un discours qui tourne sur le thème de « il y a quelque chose qui ne va pas chez moi, je ne suis bon pour personne à ce moment-ci de ma vie ». Si le manipulateur peut t'imputer la responsabilité de la fin de la relation, tu n'en seras que plus vite libre.
3. Si le manipulateur panique et que tu reçois une pluie d'appels téléphoniques, de SMS, de mails, de lettres, de notes sur ta voiture … réagis de la même manière pour toutes, sans exception : présente-lui tes plus plates excuses. Si tu surréagis, tu perdras à nouveau le contrôle et entreras à nouveau dans les mailles du filet qu'il avait patiemment tissé autour de toi.
4. Centre-toi sur tes besoins pendant un temps. N'accepte aucune négociation. Pas de « juste une semaine » ou « pars en vacances et discutons-en après » … Aussi longtemps que le manipulateur aura des contacts avec toi, il pensera qu'il y a encore un moyen de te manipuler.
5. Il va s'évertuer à te culpabiliser. À chaque coup de téléphone, tu entendras que tu es tellement aimé, qu'il/elle a fait tellement de choses pour toi, qu'il a sacrifié tellement de choses pour toi. Tu entendras aussi que tu es une sacrée crapule de le laisser dans cet état, de ne pas lui donner une opportunité de pouvoir arranger les choses et de tout faire foirer en mettant un terme à la relation. Sache-le. Il ne reculera devant rien. Il est possible qu'il

contacte des personnes proches de toi et tente de les manipuler afin de te faire regretter amèrement ton départ. Sois vigilant. Il est possible qu'il raconte des histoires sordides sur toi, dans le simple but de te nuire, par vengeance. Ne lui en veux pas. Laisse tomber. Réponds simplement aux questions si on t'en pose.

6. Ne tente pas de lui faire comprendre ce que tu ressens – cela ne marchera pas. Il n'est concerné que par ses propres sentiments – les tiens ne sont pas pertinents. Tu perdras ton temps à essayer de les lui faire comprendre et la discussion sera une opportunité de plus de tenter de te culpabiliser ou de te manipuler.
7. Ne tombe pas dans le panneau des changements subits : promesse de mariage, cadeau, voyage … Comme tout le monde, il peut changer sur une courte période de temps et lorsque la crise est passée, revenir à ses comportements antérieurs.
8. Demande de l'aide de professionnels pour t' aider et aider les autres personnes touchées par la rupture. Tu auras besoin d'encouragement et de guidance. Garde à l'esprit que s'il sait que tu vas chercher de l'aide, il critiquera le thérapeute et les efforts que tu fais pour sortir de son emprise.
9. N'utilise pas de mots comme « un jour », « peut-être » ou encore « dans l'avenir ». Quand le manipulateur entend ces ouvertures, il perçoit de la faiblesse et augmente alors la pression. Imagine une machine à sous. Tu tires la manivelle 10 fois et rien ne se passe. Tu passes à la machine suivante. Par contre, si à la dixième tentative, la machine te lâche quelques pièces, tu continueras. Tu penseras que le jackpot est en vue. Il en va de même avec le manipulateur. Ne lâche pas une pièce, même par pitié. Ne change jamais ta position.
   Jamais.

Période de Protection

Le manipulateur ne perçoit jamais ses responsabilités dans les difficultés relationnelles. Sur le plan psychologique, il vit et vivra de cette manière tout au long de sa vie. Tant qu'il ne perçoit pas qu'il est en faute également ou qu'il a un problème relationnel, il aura tendance à penser que son partenaire (la victime) est temporairement confus et qu'il écoute les mauvaises personnes ou qu'il est fâché à propos de quelque chose et que cela va lui passer. Il ne se détache que très rarement complètement et continuera de maintenir des contacts avec toi, même après que la relation soit terminée. Voici quelques conseils à suivre durant la Période de Protection :

1. Ne change jamais ta position. C'est terminé et c'est définitif. Ne parle jamais d'un possible changement de ta position dans le futur. Tu penses que cela pourra le calmer, mais cela ne lui fera que penser qu'il existe encore des possibilités de te manipuler et qu'un peu de pression en plus te fera revenir dans la relation.
2. N'accepte pas de rendez-vous pour parler du bon vieux temps. Le bon vieux temps n'est qu'un moyen de te faire regretter, culpabiliser, et tendre à nouveau ses filets autour de toi.
3. Ne donne aucun détail concernant ta nouvelle vie et tes nouvelles relations.
4. Si tu commences à te sentir coupable pendant un coup de téléphone, interromps la communication. Beaucoup de gens retournent dans une mauvaise relation à cause de la culpabilité. Si tu peux écouter les enregistrements téléphoniques, tu constateras qu'il passe énormément de temps à tenter de te faire te sentir coupable.
5. Dans tous tes contacts avec un(e) ex « manipulateur » ne donne qu'un rapport factuel, comme tu le ferais avec ta grande tante. Ne fais pas part de tes ressentis.
6. Quand le manipulateur te dira que la séparation est difficile, tiens-t'en à des généralités sur les séparations comme « oui, c'est vrai que c'est difficile de trouver la

bonne personne ». Il tentera de parler de votre relation. Reste dans des généralités. Rappelle-toi : rien de personnel sur toi.

7. Garde tous tes contacts avec le manipulateur les plus courts et gentils possible. Le plus court est le mieux. Prends de fausses excuses si cela est nécessaire. Repas sur le feu, on sonne à la porte, un rendez-vous professionnel vient d'arriver … Reste bref et … ne communique rien de personnel.

Gérer les conflits entre adultes plus ou moins sains d'esprit

Si le cas de ton interlocuteur n'est pas totalement désespéré, il est possible pour toi d'envisager trois sorties possibles au conflit (en plus de celles déjà abordées ci-dessus) : Trouver un accord gagnant-gagnant, laisser gagner l'autre (si l'apaisement de la relation est plus important pour toi que d'obtenir ce que tu souhaites), ou trouver un compromis, une sorte de solution complexe à la belge, insatisfaisante pour tout le monde, mais qui a le mérite de partager l'insatisfaction entre les protagonistes.
Le compromis est simple en soi : on prend les points de vue différents et on trouve une voie du milieu, à mi-chemin entre les deux.
Laisser gagner l'autre l'est tout autant : on lâche l'affaire en soulignant que ce qui compte, c'est surtout la relation (et l'autre aura ce qu'il souhaite et en prime, il aura l'air d'un gosse à qui on lâche un caprice …).
Finalement, le plus satisfaisant est la solution entre adultes ayant encore quelques neurones fonctionnels : le win-win.

La négociation gagnant-gagnant

Inventée vers la fin des années 70 par deux chercheurs de Harvard à la demande du Président Carter, chargé de mener les

négociations entre Israël et l'Égypte, cette méthode de négociation fit rapidement parler d'elle.

Elle suit 4 principes fondamentaux permettant de déboucher sur une solution créative à des problèmes en apparence insolubles.

Le premier principe est de bien **dissocier le problème des personnes**.

Il s'agit ici de traiter les deux sujets de façon séparée en commençant par le plus fondamental pour instaurer un climat de confiance : le problème relationnel.

Le second principe est de **s'intéresser principalement aux intérêts de chacun** et non à leur position (les moyens).

Distinguer intérêt et position permet d'ouvrir le débat et de proposer des solutions imaginatives permettant souvent de rencontrer les attentes, les besoins et les intérêts de chacune des parties. Les questions à se poser sont « pourquoi je veux ça ? Pourquoi veut-il ce qu'il demande ? »

Pour apprendre ce qui se cache derrière une demande ou une position, il est nécessaire de commencer à écouter l'autre. À lui poser des questions. Dévoiler tes propres intérêts est fondamental pour permettre à l'autre de faire de même. Contrairement à la croyance populaire qui incite à cacher ton jeu et tes enjeux le plus possible pour ne pas déforcer ta position, il s'agit ici de partir du dévoilement de ces cartes pour inciter l'autre à faire de même.

Imagions que ton patron entre dans ton bureau un vendredi à 16h et te demande de travailler sur un dossier vraiment urgent. Ce jour-là est ton anniversaire de mariage. Tu as prévu une soirée magnifique, un restaurant, une sortie en calèche … C'est donc impossible pour toi de pouvoir rencontrer la demande de ton parton.

Non seulement ta cendrillon ne te le pardonnerait jamais, mais en plus c'était vraiment important pour toi.

Cette demande impossible cache un intérêt spécifique chez ton patron. De quoi a-t-il besoin ?
Imaginons que ce soit d'un résultat rapide et efficace sur un dossier qui sera défendu lundi matin. Qu'il a besoin de contrôler ton travail et que son WE est totalement occupé par une réunion familiale importante.
Tes intérêts à toi ?
Passer du temps avec ta moitié pour célébrer votre amour.

Les bases sont posées pour passer à l'étape 3 : **trouver collectivement des solutions** permettant de rencontrer l'ensemble des intérêts.

Ton patron a besoin de résultats pour lundi matin qui soient efficaces ainsi que la possibilité de contrôler ton travail.
Tu as besoin de temps avec ta moitié.

La solution suivante peut émerger : tu travailles samedi et dimanche sur le dossier (il est hors de question de louper la soirée surprise préparée de longue date). Si tu travailles dans la frustration de ne pas avoir pu faire cette soirée, il est fort possible que tu sois beaucoup moins motivé et efficace que si tu travailles le lendemain.

De plus, comme normalement tu ne bosses pas le WE, tu négocies 2 jours de congés pour récupérer ton WE (que tu pourras utiliser pour un city trip dont tu avais le projet, mais pas le temps).

Il est important que chacun amène des pistes, même les plus saugrenues, afin d'élargir le champ des possibilités et de se désengager des positions rigides qui ont amené le conflit ou qui sont à l'origine du désaccord.

Enfin, il s'agit **d'implémenter les solutions qui puissent être mesurables et observables**.

Ton boss suggère que les congés soient corrélés à la qualité du travail que tu auras fait (son besoin de contrôle refait surface).
Tu es d'accord, mais tu proposes 4 jours de congés et non la simple récupération de ton WE.
Ton patron n'est pas chaud. Mais il comprend bien que tu sacrifies un WE important. Et il perçoit bien le côté motivant d'une telle négociation pour la qualité du produit que tu vas délivrer. Et puis, il est lui aussi pris à la gorge, il a invité toute sa famille pour le WE annuel en Ardennes…

Meilleure Solution de Rechange

Il convient également de trouver une solution de rechange si le contrat ne peut pas être respecté. Anticiper l'échec est vraiment l'une des trouvailles de cette méthode permettant d'installer un contrat de confiance solide et évitant les coups tordus, les ruses et autres stratégies manipulatrices.

Dans le cas de notre exemple : Si le dossier n'est pas terminé pour lundi matin, vous prendrez à votre charge la gestion du report de la réunion et la suite de la gestion du dossier.
Vous mettez votre accord par écrit et signez tous les deux celui-ci (il faut aussi te garantir que ton parton ne fera pas l'autruche quand tu lui demanderas tes congés supplémentaires).

La résolution des conflits relationnels

Une petite méthode simple à suivre pour résoudre les problèmes relationnels est le **DESC**.

Cette méthode est un petit truc de communication non violente pour faciliter la communication autour d'une critique.

Décrire le problème et les conséquences le plus objectivement possible en restant sur les faits et les conséquences factuelles.
Permettre à l'autre également de décrire la situation telle qu'il la perçoit objectivement : que s'est-il passé de son côté ?

Exprimer tes émotions, en parlant de toi, et uniquement de toi. Pas d'accusation de l'autre ou le rendre responsable de ce que tu ressens.
Permettre à l'autre également d'exprimer ses propres émotions.

Proposer/chercher des **Solutions**, ensemble.

Conclure positivement en soulignant les engagements de chacun, les bénéfices à agir comme cela et planifier un moment pour faire le point sur le suivi.

Il existe aussi l'approche OSBD de la communication non violente qui peut t'aider, mais je n'en parlerai pas ici, car, lorsqu'on est en colère, elle ne fonctionne pas. Elle est efficace pour éviter les conflits, mais pas pour apaiser sa propre colère.

<u>Le « Je » ne fait pas tout</u>

On conseille souvent de parler en « Je » pour éviter le « tu qui tue ».

C'est un bon début, mais ce n'est pas suffisant.

En utilisant des mots qui impliquent indirectement l'autre, comme abandonner, trahison, insulter, le message sous-jacent même formulé en « je » va déclencher une posture défensive chez ton interlocuteur.

Apprends à parler de tes émotions, tes vraies émotions, comme la peur, la tristesse et la colère.

La trahison n’est pas une émotion, par contre la colère et la tristesse dans une situation où tu as interprété avoir été trahi, c’en est déjà deux.

Conclusion

Conclusion

Voilà, nous sommes arrivés au bout de l'aventure. J'espère que ton voyage avec moi t'aura appris quelques petits trucs. J'espère surtout que tu as maintenant un meilleur contrôle de ta colère.

Alors, normalement, dans une conclusion on fait un petit résumé de ce qui a été dit, des grands enseignements et de la pommade à la lavande pour que tu achètes les autres livres que je vais écrire.

Et bien il n'y aura rien de tout cela.

Pas de résumé, car s'il t'en faut un, c'est que tu n'as pas appliqué la méthode. Pourquoi ai-je écrit les pages qui précèdent à ton avis ? Certainement pas pour t'en faire un résumé à la fin.

Pas de grands enseignements, car ceux-ci te sont personnels, ils n'appartiennent qu'à toi. Toi seul peux tirer des enseignements de ce manuel.

Pas de lavande ou de guimauve, car ce n'est pas le genre de la maison.

En terminant ce manuel, que j'avais perdu avec un plantage d'ordinateur, et reconstruit patiemment, avec l'énergie de la colère (contre moi), j'ai découvert que l'aventure de ce manuel n'était pas terminée.

On est déjà à la deuxième édition. Qui sait, une troisième un jour ?

Par exemple, je pourrais encore t'expliquer comment procéder en cas de « mauvais jour », lorsque tout semble se liguer contre toi et que les accidents de parcours s'accumulent. C'est ce que j'appelle les mauvais jours légendaires. On en rencontre deux à trois par an. Ils sont rares, mais vraiment destructeurs. En fait, ces jours-là, évite le contact avec les êtres humains, prends congé (si, c'est possible, tu te fais passer pour malade, si tu ne l'as jamais fait, c'est un bon début), prends le temps de te calmer pendant **au moins deux heures** avant d'envisager d'aller faire tes courses.

Je pourrais également te parler de l'hypersensibilité, qui est à l'origine de nombreuses colères, car les personnes hypersensibles saturent plus vite que les autres. Une situation banale, voire même positive pour de nombreuses personnes, comme un marché de Noël ou faire du shopping est un véritable enfer pour un hypersensible. Pour tout dire, une bonne moitié des personnes qui viennent me voir pour des problèmes de colère sont hypersensibles. L'autre moitié ? Elle est composée principalement de personnes impulsives pour un quart et de personnes traumatisées ou en épuisement pour l'autre quart.

Puis, si tu veux en savoir plus sur moi, viens faire un tour sur le site de psyris.be, tu verras ma trombine ainsi qu'une petite panoplie d'articles en tous genres sur un tas de sujets. Tu peux aussi m'écrire à egide@psyris.be. Si tu as une bonne insulte créative et originale à partager avec moi, je suis preneur.

Annexes

Annexe n°1 : Le plaisir des sens

Debout, ferme les yeux et prends conscience de ta posture. Prends conscience du contact de tes pieds avec le sol. Remue légèrement les pieds pour prendre conscience de la texture du sol, de sa résistance, de sa souplesse. Prends plaisir à ce que tu ressens. Doucement, lève les bras, fais-les vivre un peu, et prends conscience de ta présence dans l'espace et le plaisir que cela te procure.

Deviens tes oreilles. Écoute. Écoute les sons de ton corps, les sons de ton corps dans l'espace et les sons de la nature. Prends le temps de savourer chaque son comme un trésor. Essaye de trouver le plus petit son possible dans la nature, le son le plus subtil, le plus discret, comme si tu cherchais la voix de la forêt, son murmure en deçà des sons habituels, plus évidents. Et respire.

Deviens à présent ta peau. Ressens la température du lieu et les différences de température entre les zones de ta peau ensoleillées, à l'ombre, nues et couvertes. Comment réagit ta peau dans cet endroit ? Prends plaisir à la fraîcheur et à la chaleur de l'endroit. Et respire.

Continue de respirer en portant de plus en plus, à chaque respiration, ton attention aux odeurs. À quoi ressemble ton environnement olfactif ? Quelle odeur t'est la plus plaisante ? Comment réagit ton corps à cette odeur ? Profite du plaisir que t'offre ce moment.

Toujours les yeux fermés, commence à tourner doucement sur toi-même en observant les changements de lumière à travers tes paupières. Tourne et observe comment ton corps réagit. Arrête-toi lorsque tu te trouves face à la direction qui te semble être celle que ton corps veut prendre. Ouvre les yeux, comme si c'était la première fois que tu observes les couleurs de la vie, et note tout ce qui se présente à toi et la façon dont ton corps résonne avec cela.

Le vent fait vibrer les feuilles, les branches se bercent dans le paysage, ployant par ici sous le poids d'un écureuil, par là, au départ d'un oiseau. Observe le mouvement de la nature tout autour de toi. Prends quelques instants pour te laisser emporter par le mouvement hypnotique de celle-ci, sans jugement. Qu'est-ce qui bouge au plus près de toi ? Quel mouvement peux-tu voir au loin ?

Annexe n°2 : L'entretien de la colère

Fonction de l'exercice

Cet exercice permet de concrétiser la colère chez votre patient. Il favorise une prise de conscience de celle-ci ainsi qu'une prise de distance par rapport à elle. Cela permet de mettre en évidence de façon limpide ce qui motive réellement la colère parfois même de mettre en évidence ce qui se cache derrière la colère.

Du point de vue du praticien, il s'agit de considérer la colère comme une entité indépendante, et non comme un ennemi de la thérapie. Du mieux qu'il peut, le thérapeute essaye de construire une relation de travail, thérapeutique, au service du « couple » patient/colère.

Ce type de prise de perspective peut se réaliser également sur toute autre "partie" du patient, comme un Soi trop protecteur, un clown intérieur qui protège le patient de sa propre vulnérabilité, etc.

Script et mise en place

Patient et praticien sont en face à face, assis. Vous pouvez introduire l'exercice de cette manière :

« Il me semble que vous avez une partie de vous qui vous mène la vie dure. Je vais vous proposer une petite expérience, elle est inhabituelle et peut sembler bizarre au début, mais vous allez voir qu'on s'y fait rapidement. Je voudrais laisser une place à cette partie de vous. J'aimerais entendre ce que votre colère a à dire. Cela me permettrait de mieux vous comprendre. Qu'en pensez-vous ? »

Si le patient accepte, alors voici comment présenter l'exercice :

« Je vais vous demander de lui permettre de parler à travers vous, il est important que vous parliez à la première personne, comme si c'était elle qui parlait. Lorsque vous parlez de vous, il est important d'utiliser la troisième personne. Est-ce clair pour vous ? »

« Bien, commençons. Dans un premier temps, fermez les yeux. Du mieux que vous le pouvez, essayez de vous relier à cette voix intérieure. Essayez de ressentir sa présence, répétez-vous au besoin ce qu'elle vous dit régulièrement à propos de vous. »

« Lorsque vous sentez bien sa présence, laissez-la parler par votre bouche, de mon côté, je vais m'adresser à elle à partir de maintenant. Nous commencerons quand vous ouvrirez les yeux, ce sera le signal pour moi que vous êtes prêt à commencer. »

Servez-vous des questions suivantes pour vous guider dans l'entretien. La fonction de cette interview est de faire en sorte de créer une alliance thérapeutique avec la colère, comme si c'était elle votre patient. Il s'agit de faire preuve d'empathie à son propos, de comprendre ce qu'elle fait, ce qui la motive, ce qui est important pour elle.

- *Bonjour, comment puis-je vous appeler ?*
- *À quoi ressemblez-vous ?*
- *Cela fait longtemps que vous accompagnez X ?*
- *Quand êtes-vous arrivé dans sa vie ? Quel âge avez-vous ?*
- *Pourquoi êtes-vous resté avec lui/elle ?*
- *Comment faites-vous pour intervenir dans sa vie ? Quelles sont vos stratégies ?*
- *Comment X réagit-il/elle lorsque vous êtes présent ?*
- *Racontez-moi une victoire que vous avez eue sur lui/elle ?*
- *Avez-vous des personnes dans son entourage qui vous aident dans votre tâche ?*
- *Avez-vous d'autres choses qui vous aident, comme d'autres émotions, sentiments ou pensées ?*

- *Décrivez-moi à quoi ressemblerait sa vie si vous réussissez parfaitement votre tâche ?*
- *Qu'est-ce qui est important pour vous ?*
- *Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?*
- *Il y a sans doute des fois où X échappe à votre contrôle, comment fait-il ?*
- *Il a sans doute des personnes qui l'aident à sortir de votre emprise, à vous mettre en échec ?*
- *Que se passerait-il s'il se libérait totalement de votre emprise, si vous n'aviez plus d'impact sur lui ?*

Il est possible cependant que, dans le discours de la colère, une intention positive se présente, comme si cette colère voulait en fait aider le patient et n'y arrive pas. Dans ce cas, vous pouvez enchaîner sur la série de questions suivantes.

- *Qu'est-ce que vous craignez le plus ?*
- *Finalement, vos stratégies marchent-elles ? Vous permettent-elles d'atteindre vos objectifs ?*
- *Que pourriez-vous faire d'autre ?*
- *Que pensez-vous que X ait besoin ?*
- *De quoi, vous, avez-vous besoin ?*
- *Comment pourriez-vous vous aider mutuellement ?*

…

Je termine souvent cet exercice en proposant à la colère de revenir à l'intérieur du patient, d'y trouver une petite place où il peut être tranquille et d'où il pourra toujours souffler ses judicieux conseils au patient.

Consignes pour le débriefing

Centrez votre attention sur l'expérience du patient. Demandez-lui ce qu'il a vécu et comment il a vécu cet exercice. Que retient-il et comment mettra-t-il cela en place ?

Variantes :

Enregistrement vidéo

Vous pouvez filmer l'interview et la visionner avec le patient, depuis sa propre perspective. Proposez-lui d'arrêter la vidéo à certains moments, lorsqu'il ressent une sensation particulière se produire en lui. L'intention de cette séance vidéo est de créer encore un peu plus de distance avec le discours invalidant. Vous pouvez également proposer à l'Autre Externalisé de laisser un message au patient par le biais de la vidéo.

Inviter une personne proche du patient pour assister à l'interview

Vous pouvez planifier cet exercice en demandant au patient d'amener une personne qui lui est proche pour assister à l'interview. L'invité assiste silencieusement à l'interview et intervient ensuite en donnant son impression sur ce qu'il a vécu, ce qu'il a perçu, des difficultés du patient et du patient lui-même. Cette version de l'exercice permet d'induire une validation sociale des difficultés que rencontre le patient et de renforcer ces liens avec sa communauté de soutien.

Miroir

En fin d'interview, si vous disposez d'un miroir dans votre local, proposez à la colère de parler directement au patient, dans le miroir, et de lui dire quelles sont ses intentions.

Annexe n°3 : Espace de sécurité

L'intention de cet exercice est de favoriser la conscience d'un « espace sécurisé » où le patient peut se retirer un moment pour retrouver son souffle avant de reprendre l'exercice.

Il peut également être utilisé pour les expositions en imagerie à des souvenirs traumatiques. Dans ce cas, on insistera, lors de la construction de l'espace de sécurité, sur le fait que le patient est le seul à pouvoir venir dans cet espace. On insistera sur le fait que dans cet espace, tout est sous son contrôle. On pourrait proposer de visualiser un contenant (ex. : coffre, boîte, vase) dans l'espace de sécurité qui permettrait de recevoir toutes émotions, sensations, pensées, images ou souvenirs inconfortables sans que ceux-ci puissent en sortir sans l'autorisation du patient.

En parallèle, cet exercice permet de favoriser un terrain où le patient pourra retrouver de la flexibilité et de la variabilité comportementale. Cette flexibilisation est importante à entraîner lorsque le patient sera confronté à des stimuli qui habituellement réduisent celles-ci à peau de chagrin en maintenant les réponses du patient dans une palette restreinte de comportements similaires à la fuite ou à la sidération.

Comment ça marche ?

Commencez par pratiquer un exercice court de relaxation, quelques minutes suffisent.

Centrez-vous sur votre respiration, observez les différentes zones de tension de votre corps et essayez, du mieux que vous le pouvez, de les détendre. Lorsque vous êtes bien détendu, permettez à votre esprit de se centrer sur un espace qui vous donne un sentiment de sécurité, de calme et de contentement.

Cet espace peut varier d'un jour à l'autre. Le patient n'est pas obligé d'avoir le même à chaque fois, cependant, travailler avec le même espace favorise un sentiment de maîtrise dans celui-ci. Pour maximiser l'immersion du patient dans sa visualisation, passez en revue tous les sens pendant votre proposition de visualisation.

Votre espace peut être une noble forêt où les feuilles des arbres dansent doucement dans la brise, où de puissants faisceaux de lumière illuminent le sol. Essayez de sentir le vent qui, doucement, fait glisser l'air sur votre visage. Prenez conscience de la danse des rayons de lumière devant vous. Écoutez le profond grincement des arbres. Sentez l'odeur fraîche et sauvage de la forêt.

Votre espace peut être une magnifique plage avec une mer bleue étincelante rencontrant un ciel turquoise à l'horizon. Sous vos pieds se trouve un sable blanc, doux et fin, au toucher soyeux. Vous pouvez entendre le doux ressac des vagues sur la rive. Essayez de ressentir le soleil sur votre visage, percevez la lumière qui danse sur les vagues en milliers de petits cristaux lumineux, sentez la douceur du sable fin lorsque vos orteils s'y enfoncent, réjouissez-vous de la douce brise qui frôle votre visage.

Votre espace peut être un âtre où se consume un feu de bois. Vous pouvez entendre crépiter les bûches et sentir la fumée.

Peu importe l'endroit, l'objectif est de le rendre le plus présent possible à votre esprit en maximisant la quantité et la qualité des détails sensoriels de votre image

Ceci est votre espace, un endroit unique où vous êtes totalement en sécurité.

Vous pouvez ressentir une présence dans cet espace. C'est l'intention de votre endroit. Cette intention est bienveillante, calme, sage, forte et vous accepte sans condition, avec tout ce que vous avez été et fait, avec tout ce que vous êtes et faites, avec tout ce que vous serez et ferez.

Se sentir accueilli peut être très utile dans ce type d'imagerie.

Respirez tranquillement à l'intérieur de cet espace. Profitez de quelques minutes pour l'explorer à votre rythme.

Comptez 3 minutes et puis terminez l'exercice en douceur en ramenant le patient à l'expérience sensorielle de l'endroit où il se trouve, la chaise, la pièce, les bruits de la rue…

Consignes pour le débriefing

Le patient peut pratiquer cet exercice à n'importe quel moment — en attendant le bus ou dans son bain.

La difficulté de cet exercice varie d'une personne à l'autre et dépend en grande partie de l'entraînement du patient à l'imagerie. Lorsqu'il se sent stressé ou chagriné, vous pouvez lui suggérer de faire un peu de relaxation pendant quelques minutes en respirant profondément avec son ventre puis de se permettre de passer un petit moment d'apaisement dans cet endroit de sécurité. Rappelez-lui de passer à travers tous ses sens pendant l'imagerie.

Explorez avec lui les difficultés qu'il a rencontrées, et centrez-vous sur son expérience, identifiez les jugements et les « pensées bloquantes » et aidez-le à prendre un peu de distance avec celles-ci au bénéfice de la pratique.

Alternative

L' « espace nettoyé » du Focusing réinterprété pour la thérapie centrée sur les émotions

Cet outil est en quelque sorte un focusing sur le bien-être.

1. *Portez votre attention au niveau de votre torse et posez-vous la question « Où suis-je maintenant ? » et/ou « Qu'est-ce qui m'empêche maintenant de me sentir bien ? » et ne répondez pas à la question. Laissez votre corps trouver sa réponse. Attendez qu'une réponse corporelle se forme en relation à ce qui vous préoccupe.*
2. *Trouvez un symbole pour ce ressenti : un mot, une phrase, une image ou un geste qui capture les qualités sensorielles de votre corps en relation à cette préoccupation.*
3. *Faites résonner ce symbole. C'est-à-dire, évoquez-le pour vous-même et vérifiez s'il correspond exactement à ce que vous ressentez en relation à cette préoccupation.*
4. *Donnez à cette préoccupation une attention bienveillante quelques instants et imaginez déposer votre ressenti corporel de cette préoccupation dans un espace sécurisé en dehors de votre corps.*
5. *Répétez l'étape 1, 2, 3 et 4 jusqu'à ce que chaque préoccupation que porte actuellement votre corps soit dans un espace sécurisé en dehors de votre corps.*
6. *À présent, portez votre attention à l'intérieur de votre corps et à l'expérience de se sentir bien, dans cet espace nettoyé qui s'ouvre à vous.*
7. *Accueillez cet espace, trouvez un symbole pour lui, faites-le résonner et attendez, laissez venir ce qui vient comme cela vient.*

Annexe n°4 : Le théâtre

Cet exercice est un classique de mes groupes de gestion de la colère. Il a été écrit par Robert Taibbi pour un livre sur les techniques favorites des thérapeutes.

Je l'utilise pour explorer les différentes phases de la vie des participants, en le reliant à la colère. Cependant, il peut être utilisé dans toutes autres circonstances ou pour toute autre thématique.

Vous avez ci-dessous un script général à personnaliser en fonction de vos objectifs.

Introduction

Expliquez à votre client que cet exercice est une façon de recueillir des informations sur sa vie et de dégager des thèmes récurrents s'il y en a.
Rassurez-le : il ne peut pas se tromper ou mal faire l'exercice. Il doit simplement se laisser voir ce qu'il imagine, sans chercher quoi que ce soit de particulier.
Aidez-le à s'installer confortablement et à se détendre.

Consignes

Parlez lentement, prenez le temps de dire chacun des mots des consignes en italiques (ce que vous devrez dire à votre patient).

Imaginez que vous entrez dans un théâtre où vous êtes venu voir une pièce sensationnelle. Vous traversez le hall d'entrée, bondé d'autres spectateurs, jusqu'à la zone des sièges. Vous avez de la chance, vous avez le meilleur siège de la salle. Devant vous se trouve une grande scène avec un lourd rideau rouge baissé sur celle-ci. Vous vous mettez à l'aise, et bientôt le reste du public arrive et remplit le théâtre.

Les lumières se baissent tout doucement, et les spots de la scène s'allument : la pièce ne va pas tarder à commencer. Le rideau se lève lentement sur le premier acte. Nous voyons sur scène vos parents, peu avant votre naissance. Regardez ce que font vos parents, ce qu'ils disent et ce qu'ils ressentent. Voyez si quelqu'un d'autre est sur scène ; soyez attentifs au décor. Regardez ce qui se passe.

Donnez au client environ 15 secondes pour regarder en silence.

Le rideau se baisse, le premier acte est terminé. Le rideau se lève à nouveau pour le deuxième acte. Nous vous voyons sur scène au moment de votre petite enfance. Vos parents sont sur scène avec vous. Encore une fois, regardez ce qui se passe, écoutez ce qui se dit et voyez si quelqu'un d'autre est là.

Donnez au client environ 15 secondes pour regarder en silence.

Le rideau se baisse à nouveau pour se relever sur le troisième acte. Une fois de plus, vous êtes sur scène, nous sommes à votre adolescence. Un de vos parents vous parle de votre enfance, de mariage, de sexe, d'éducation et de carrière. Écoutez ce qu'il ou elle vous dit ; écoutez ce que vous lui répondez. Voyez s'il y a quelqu'un d'autre.

Continuez de la même manière avec des scènes supplémentaires (n'en faites pas plus de 4 supplémentaires) qui semblent appropriées aux problèmes actuels du client (par exemple, premier emploi, scène du premier mariage, décès d'un parent), ainsi qu'une scène du présent (par exemple, "Le temps est le présent, et vous et votre mari êtes ensemble sur scène ; regardez ce qui se passe"), et des scènes de l'avenir (par exemple, "Le temps est dans deux ans et vous êtes sur scène ; regardez ce qui se passe").

Le rideau se baisse maintenant sur le dernier acte, et la pièce est terminée. Les lumières de la scène s'éteignent. Le théâtre s'illumine tout doucement. Le public commence à sortir du théâtre. Vous vous levez et vous suivez le mouvement. Pendant ce temps, vous entendez les spectateurs parler de la pièce qu'ils viennent de voir. Écoutez ce qu'ils disent. Ouvrez-vous à votre ressenti en rapport à ce qu'ils disent. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux.

Débriefing

Une fois que le client est revenu et bien présent avec vous, demandez-lui de vous décrire, scène par scène, ce qu'il a vu.
Demandez-lui si quelque chose l'a surpris. S'il a eu des difficultés à visualiser, rassurez-le en normalisant ses difficultés (certaines personnes sont trop anxieuses, ne savent pas bien visualiser ou ont bloqué des zones dans leur passé).
Si vous faites l'exercice avec un couple, demandez à chacun de décrire sa pièce à tour de rôle.

Feedback

La première scène peut parler du mariage précoce des parents, souvent un modèle inconscient de la façon dont les mariages devraient être. La différence entre la première et la deuxième scène en dit long sur l'impact que la naissance du client a eu sur la famille et sert également de résumé de son enfance. La troisième scène est une façon de résumer les conseils des parents sur la vie, comment la vie devrait être, les règles et les impératifs qui nous remplissent souvent la tête.
La réaction du public est un résumé de la pièce ; la réaction du client à ses commentaires (par exemple, "C'était ennuyeux") peut en dire long sur la sensibilité à l'opinion des autres ou sur la force du critique intérieure.
Cherchez des schémas (par exemple, quelqu'un qui pleure ou qui est en colère en permanence, le client toujours seul) et des relations entre les scènes présentes et passées (par exemple, un

couple qui se bat dans le présent tout comme les parents l'ont fait dans la première scène).
Si vous avez fait une visualisation sur l'avenir, rassurez le client en lui disant qu'il ne s'agit pas d'une prophétie et qu'il s'agit simplement d'une autre forme d'information qui peut dire quelque chose sur son espace vital en ce moment.
Dites au client d'y réfléchir pendant la semaine, mais de ne pas s'en faire. Si vous travaillez avec un couple, soulignez les similitudes et les différences qui ont émergé.

Annexe n°5 : La barque temporelle

La barque temporelle est un exercice que j'ai construit pour mes groupes de gestion de la colère. Il permet d'entamer le chemin de la paix avec soi-même. Il est particulièrement utile pour les personnes qui ne s'aiment pas beaucoup, qui ont une estime de soi faible ou une image de soi négative.

Un ingrédient essentiel d'une bonne visualisation est l'ouverture des phrases et peu de détails explicites.

Introduction

Expliquez à votre patient que cet exercice de visualisation va lui permettre de retourner dans le temps, dans son enfance ou son adolescence. N'en dites pas plus.

Script

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et portez votre attention aux mouvements de votre respiration.

Laissez au patient 2 minutes pour se recentrer et trouver un peu de calme.

Imaginez que vous vous trouvez dans une barque, sur une rivière.

Ressentez les mouvements de la barque sur l'eau, remarquez le bruit de l'eau sur les parois de votre embarcation, les sons et les odeurs qui peuplent l'endroit.

Pause de 30 à 40 secondes.

Vous remarquez que votre barque remonte la rivière, dans le sens opposé au courant.

De part et d'autre de la berge, vous remarquez des scènes, des événements de votre vie.

Plus vous remontez le courant, plus ces scènes et événements remontent dans le temps.

Ces événements peuvent être positifs comme négatifs.

Pause de 15 secondes.

Vous remontez le temps, en passant par les débuts de votre vie adulte...

Pause de 15 secondes.

Votre adolescence...

Pause de 15 secondes.

Votre enfance...

Le long de la berge, qui peut être au début de votre enfance ou entre l'enfance et l'adolescence, vous remarquez un ponton.

Votre barque se glisse doucement vers ce ponton.

À quelques mètres de là, vous remarquez une scène significative de votre vie, une scène qui marque encore votre vie aujourd'hui. Vous vous voyez dans cette situation, enfant ou adolescent.

Pause de 15 secondes.

Arrivé au ponton, vous montez dessus et vous dirigez lentement vers votre alterégo enfant.

Vous le voyez de dos, dans la situation.

Du mieux que vous le pouvez, observez à quoi il ressemble.

- *Quelle est votre posture ?*
- *Comment êtes-vous habillé ?*
- *Quel âge avez-vous ?*
- *...*

Pause de 15 secondes.

Votre alterégo remarque votre présence et se retourne. Il vous regarde et se dirige, lentement, vers vous.

Détaillez les traits de son visage, sa silhouette, sa démarche, ainsi que les expressions de son visage.

Il arrive à votre hauteur.

Vous pouvez vous baisser, le regarder dans les yeux, et avoir un geste affectueux à son égard.

Pause de 15 secondes.

Vous remarquez un petit fil transparent, qui relie votre poitrine à la sienne.

Par ce fil vous arrivez à voir ce qu'il voit, à ressentir ce qu'il ressent.

Vous pouvez vous voir vous adulte, depuis sa perspective. Ce vous adulte qui se baisse, le regarde dans les yeux et qui a un geste affectueux à son égard.

Observez ce que votre alterégo enfant ressent à ce moment.

Pause de 15 secondes.

Revenu dans votre corps d'adulte, vous remarquez que votre alterégo enfant ouvre la bouche et s'apprête à parler.

Voici ce que vous entendez :

"Je sais par quoi tu es passé. Je sais ce que tu as ressenti." (ajoutez ici quelques éléments spécifiques aux difficultés de votre patient)

Exemple dans le cas de la colère :
"Je sais que tu te mets parfois en colère et qu'il t'arrive de blesser les autres. Je sais que tu te sens parfois seul(e)."

"Je sais tout cela et je te pardonne. Je suis fière de toi et de ce que tu as pu accomplir jusqu'à aujourd'hui. J'ai confiance en toi."

Pause de 30 à 40 secondes.

Votre alterégo enfant dépose sa main sur votre joue, vous sourit et retourne dans la scène d'où il est venu.

Vous remarquez que le petit fil transparent est toujours présent, qu'il vous relie toujours à cette partie de vous.

Vous remontez dans la barque et celle-ci reprend le cours de l'eau, en revenant vers aujourd'hui.

Vous revoyez les scènes, dans le sens chronologique cette fois.

Pause de 15 secondes.

Vous remarquez que votre alterégo enfant remonte le courant avec vous, sur la berge, en passant de scène en scène, toujours relié à vous par ce petit fil transparent.

Pause de 15 secondes.

Vous arrivez à aujourd'hui.

Observez votre respiration et laissez ce qui se passe ne vous se passer.

Débriefing

Laissez dans un premier temps un espace de parole libre à propos du vécu du patient ou des participants.

Orientez ensuite le débriefing vers la question du lien à soi, du pardon à soi et de l'acceptation de qui nous sommes.