

Comment gérer sa colère

Interview de Clotilde Poivilliers

1- Quelle est votre définition de la colère ?

Déjà qu'est-ce qu'une émotion ?

Ça vient de « **ex-movere** », c'est à dire mouvement vers l'extérieur.

Une émotion est faite pour être exprimée, pour nous pousser à agir.

Son expression est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de nous

Il y a **4 émotions fondamentales** : colère, joie, tristesse et peur mais selon la médecine traditionnelle chinoise, il y en a **une 5^{ème}**, l'inquiétude, les soucis qui font que nous tournons en rond dans notre tête et ressentons de l'anxiété.

Elles peuvent toutes être positives ou plutôt **positivées** mais il faut les apprendre à les reconnaître et les **utiliser à bon escient** ou à les **transmuter**.

La colère est souvent une ré-action forte liée à l'**attaque**, généralement pour **se défendre**. Il y a la notion d'**agressivité**.

Elle se déclenche quand on se sent **impuissant**, quand on ressent de l'**injustice** ou de la **frustration** mais aussi quand on manque de **confiance** en soi. (exemple su petit chat qui joue au lion)

Elle peut être tournée **vers soi**, **vers les autres** ou vers un **événement**.

Elle peut être **aigüe**, immédiate, **exprimée** visiblement ou bien latente, rentrée, **refoulée**.

A la base, il s'agit d'un **réflexe archaïque** qui nous prépare à nous défendre ou à attaquer ou bien à mettre une distance pour faire peur ou stopper l'autre.

On entend souvent dire « j'étais hors de moi » « je n'ai pas pu me contrôler »

Elle déclenche notre **système nerveux « accélérateur »** (l'orthosympatique) sous l'effet de l'adrénaline pour stimuler les muscles au maximum

Elle s'exprime par des **cris**, des mots agressifs, des attitudes ou des gestes violents menaçants, agressifs...

2- En quelques mots quelles sont les conséquences de la colère sur le corps et l'esprit?

Sur le plan physique :

Il s'agit de **préparer le corps à l'attaque** qui passe donc en mode adrénaline, donc ça active notre système nerveux sympathique « accélérateur des fonctions » :

Pour augmenter la **force musculaire**, le rythme respiratoire, le rythme cardiaque et la pression sanguine augmentent afin d'apporter un maximum d'énergie aux muscles.

Mais ce système **bloque la digestion**, d'où l'apparitions de problèmes, douleurs ou dérèglements digestifs.

La colère peut aussi entraîner des troubles du **sommeil** et elle provoque toujours des **tensions musculaires**.

Sur le plan psychique :

- confusion
- manque de discernement
- déconcentré
- diminution de la capacité d'analyse (passage en mode réflexe)
faire ou dire des choses qu'on ne voulait pas.
D'où l'expression « c'est plus fort que moi »
- culpabilité
- tensions psychiques
- troubles relationnels

Sur le plan énergétique :

- fait monter l'énergie vers le haut du corps
- décentre énergétiquement (pas dans le hara)
- pas ancré, pas solide, on perd ses bases
- déstabilisable (camion chargé en haut)
- on n'est plus relié à nos besoins primordiaux
- on n'est plus relié à nous-mêmes, à notre essence

3- Quelle est la première chose sur laquelle il faut intervenir d'urgence selon vous dès que la colère apparaît ?

Il faut se calmer pour bloquer ou ralentir le processus.

Le mieux est **d'agir sur la respiration**.

En colère, la respiration est courte avec des inspirations plus fortes et plus longues que les expirations.

Colère = mode « accélérateur » (système nerveux orthosympathique = adrénaline) + fonction « réflexe » :

Il faut **ralentir** pour retrouver le mode « frein » (système nerveux parasympathique = ralentir) :

Se forcer à faire des expirations plus longues que les inspirations donc à bien souffler.

Puis « **s'arrêter** » pour **s'observer** un instant

Puis **prendre du recul** pour **retrouver notre fonction « analyse »** qui a été court-circuitée.

4- Est-ce que la colère se maîtrise aussi bien que n'importe quelle autre émotion? Si oui ou non pourquoi ?

A priori, une émotion ne peut être que constatée quand elle est là.

Que veut dire maîtriser ?

Gérer ? Faire avec ? Accepter ? Transformer ? Transmuter ?

Moi, je préférerais parler **d'acceptation** ou de **gestion** ou même de **canaliser**.

Je pense que la colère peut se gérer comme les autres, en tous cas avec le même genre d'outils. (Sauf peut-être la tristesse qui est comme un lac, plus latente et constante.)

Toutes nos émotions ont un impact direct sur nous-mêmes mais la colère peut avoir, en plus, un impact direct sur les autres quand elle est dirigée contre eux. D'où l'intérêt de pouvoir la « canaliser » dans certains cas.

5- La colère peut-elle se transformer en énergie positive ?

On se met en colère quand on est déconnecté de nos besoins fondamentaux (reconnaissance, amour, attention...)

Il faut donc en prendre conscience.

Selon la MTC, chaque émotion est reliée à un méridien et il existe 2 cycles de circulation de l'énergie vitale entre les différents méridiens : Un cycle d'engendrement et un cycle de contrôle

Par le cycle de contrôle, on peut contrôler et/ou transmuter une émotion par une autre :

Par exemple :

- une bonne colère peut aider à sortir de l'anxiété (soucis/inquiétude), ou de la victimisation : on arrête de tourner en rond, on passe à l'action.
- Quand on est triste, il n'y a presque pas de mouvement, pas d'instinct de vie, on est mou. Se mettre en colère peut aider à sortir de la déprime.
- Quelqu'un qui a peur est bloqué, il n'ose pas agir ou réagir. Si il finit par ressentir et exprimer sa colère, il sortira de ses gonds et osera bouger.

Conclusion : la colère peut être un moteur pour sortir des autres émotions et pour oser passer à l'action, se mettre en mouvement. (ex-movere)

C'est une énergie de vie.

En MTC, ça correspond au méridien du foie, à l'énergie du printemps avec la sève qui monte, les bourgeons qui éclosent, les naissances des animaux, mais aussi le démarrage des projets, le potentiel d'action ...

Ça en dit long sur les avantages possibles de la colère

6- Pourquoi la respiration permet-elle contrôler la colère ?

La respiration contrôlée pour lâcher prise et passer physiquement et émotionnellement du mode énervé ou stressé au mode relax..

7- Qu'y a-t-il de particulier dans le mouvement comme le Qi Gong qui permette de juguler la colère ?

Des mouvements basés sur le Qi-Gong et les arts martiaux pour anticiper, maîtriser ou expulser sagement la colère et l'impulsivité en agissant sur la circulation des énergie s dans notre corps. Ca permet de :

- se recentrer
- s'ancrer
- libérer les tensions physiques et psychiques,
- évacuer ou canaliser la colère...

8- Quelles sont les vertus de la visualisation pour contrôler la colère ?

Des visualisations express peuvent permettre de s'extraire mentalement d'une situation conflictuelle.

En effet, les mêmes aires du cerveau sont activées quand on visualise mentalement une action, que quand on fait vraiment cette action.

Avec la visualisation, on peut prendre du recul ou de la hauteur, avoir une vue « global/détails » pour mieux cerner le problème, couper le lien énergétique avec une personne ou une situation, évacuer nos problèmes...

9- Quels sont les points de tension du corps à surveiller pour détecter une colère qui monte ?

Selon la MTC, la colère fait monter l'énergie vers le haut du corps pour se battre.

Donc elle provoque des tensions dans le haut du corps, bras, épaules, trapèzes, nuque, cou mais aussi la cage thoracique...

+ maux de tête ou migraines, + oppression

10- autres modes d'action

Il existe des points d'acupuncture que l'on peut stimuler soi-même

- pour équilibrer le système nerveux autonome, réflexe
- pour lâcher-prise
- pour retrouver confiance en soi
- etc

Atelier pratique (extrait):

Comment gérer sa colère grâce à l'énergétique chinoise

<http://www.mcsbienetre.fr/post/693/lenergetique-chinoise-pour-gerer-sa-colere>

- **la respiration contrôlée** pour lâcher prise et passer physiquement et émotionnellement du mode énervé ou stressé au mode relax..
- **des mouvements basés sur le Qi-Gong et les arts martiaux** pour anticiper, maîtriser ou expulser sagement la colère et l'impulsivité
- **des visualisations express** pour s'extraire mentalement d'une situation conflictuelle
- **la relaxation minute** qui agit sur les tensions du corps et sur notre potentiel énergétique quand on est sur le mode réflexe reptilien "lutte ou fuite", notamment en situation de conflit.
- **des points d'auto-shiatsu**