

# La colère, une émotion à apprivoiser

En une journée

## Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet et souhaitant apprendre à mieux se connaître et mieux comprendre, canaliser, gérer et transformer cette émotion qu'est la colère.

## Objectifs

- Identifier les signes avant-coureurs de la colère (en moi et chez l'autre)
- Identifier les situations spécifiques susceptibles d'éveiller la colère selon la sensibilité, les valeurs et les besoins de chacun
- Comprendre et gérer au mieux la colère (la mienne, celle de l'autre) : agir plutôt que réagir
- Exprimer ses émotions et ses besoins de façon positive
- Favoriser la bonne distance et la bienveillance vis-à-vis de soi et des autres
- Comprendre les mécanismes de la colère et clarifier sa relation avec cette émotion
- Prendre conscience des impacts de l'expression de la colère tout comme ceux de son refoulement
- Pouvoir identifier les besoins non comblés qui se cachent derrière la colère
- Favoriser la bienveillance et la communication assertive

## Contenu

- La colère : son utilité, ses mécanismes et ses manifestations
- Les modifications corporelles liées à la colère
- La dépendance biochimique à l'énergie de la colère dont souffrent les personnes colériques
- De l'interdit de la colère à l'accueil des émotions et des besoins (en passant par l'écoute du corps et l'accueil de ses ressentis)
- L'axe de la colère : entre le refoulement et la colère noire qui détruit, comprendre les mécanismes de survie, les peurs et envisager la voie du milieu
- La colère, le temps, le pardon
- Comprendre, se protéger et gérer la colère de l'autre selon certaines situations et selon les publics spécifiques (présentation de cas par les participants)
- Reprendre la pleine responsabilité de sa colère.
- Les étapes de l'écoute empathique et auto-empathique
- Utiliser l'énergie de vie de la colère afin de préserver son intégrité, de pratiquer une communication bienveillante et d'établir des relations positives
- Adapter ses comportements et prendre du recul face aux tensions et frictions du quotidien

## Méthodologie

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

