

La colère, une amie qui vous veut du bien

Vilaine, la colère ? C'est ce qu'on nous a toujours dit ! Réprimandés, punis « au coin » ou isolés dans notre chambre lorsque nous nous fâchions enfants, nous voilà souvent bien désemparés aujourd'hui, lorsqu'elle pointe le bout de son nez. Assimilée à la violence, la colère est une émotion mal-aimée qui nous donne du fil à retordre. Elle est pourtant une alliée essentielle pour avancer dans la vie !

Comme toutes les émotions, la colère est une réaction physiologique qui nous donne une indication précieuse ; ici, celle de nos propres limites. Elle nous parle de nos besoins insatisfaits.

C'est en exprimant notre colère, nos frustrations, qu'il est possible de prendre notre place et d'exister pleinement.

Exprimée au bon moment, de manière adéquate, la colère nous construit ; lorsqu'on ose dire « non », qu'on donne son point de vue, on apprend qu'on peut être en désaccord et quand même se respecter, s'aimer. Par contre, gardée à l'intérieur, la colère finira par exploser de manière violente... et devenir destructrice !

« Apprendre à gérer cette émotion et l'exprimer de manière saine »

« Gérer ses émotions » ?

Tel un mécanisme de survie, enfants, nous avons parfois, inconsciemment, coupé nos « récepteurs émotionnels » pour supporter la réalité, nous empêchant de sentir quoi que ce soit comme émotion.

Par ailleurs, nous pensons souvent « je gère ma colère » lorsque nous la taisons. Nous la ravalons alors, entassant frustrations sur frustrations et fulminant intérieurement. Et puis un jour, la casserole déborde et nous explosons !

Si par ailleurs nous avons « tellement bien appris » à nous couper de notre ressenti, à enfouir notre colère à l'intérieur de nous, sans jamais l'exprimer, celle-ci pourrait rejaillir sous forme physique. Je pense à cette amie dont le visage s'était recouvert de plaques rouges, évoquant le fait qu'elle n'avait qu'une envie : « se fâcher tout rouge ! ».

Gérer ses émotions, et ici sa colère, c'est être capables d'abord de la reconnaître, reconnaître nos besoins insatisfaits puis de les exprimer de manière saine, au moment adéquat, sans violence envers quiconque (ni soi-même, ni les autres). Mais franchement, qui nous a appris à faire ça ?

Quand les enfants deviennent parents ...

Enfants, nous avons, pour beaucoup d'entre nous, été soumis à l'obéissance, aux injonctions, voire à la violence, scolaire et parentale. Pour certains, ignorés dans nos émotions, nous avons peu appris à les reconnaître et les accueillir telles qu'elles sont. Devenus parents, face aux tempêtes émotionnelles de nos enfants, nous nous sentons souvent désemparés et réagissons avec les mécanismes appris depuis toujours ; cris, mots blessants, destruction d'objets, prise de pouvoir, punition, violences physiques...

Pourtant, ce dont a besoin un enfant en prise avec ses émotions, c'est de la présence, de l'accueil, de l'écoute, des mots et de l'amour.



Lors de mes séances individuelles, je rencontre de nombreux parents en proie aux colères de leurs enfants ; c'est d'ailleurs l'un des motifs principaux de consultation.

Comment cela se fait-il ?

Tout d'abord, nous attendons souvent de nos enfants qu'ils gèrent leurs émotions ; or avant 6 ans, c'est complètement utopique étant donné la simple immaturité de leur cerveau !

D'autre part, les enfants apprennent par imitation et ont besoin d'un modèle face à eux. Comment peuvent-ils y parvenir si nous-mêmes n'y sommes pas encore ?

Pour accompagner nos enfants, il est essentiel de prendre conscience de l'histoire de notre enfant intérieur et de ce à quoi nous avons été exposés.

Comment avez-vous vécu la colère dans votre enfance ? Comment s'exprimait-elle dans votre famille ? Que s'est-il imprimé alors, que vous rejouez aujourd'hui ?

Êtes-vous plutôt du genre à entasser les frustrations ou à exploser à la moindre contrariété ? Comment vous permettez-vous de l'exprimer aujourd'hui ? Vous voulez vous libérer de votre colère ou enseigner à vos enfants la gestion de leurs émotions ?

Je vous invite, dans un premier temps, à prendre soin de vous, à écouter et reconnaître vos manières de fonctionner ainsi que vos besoins et d'apprendre à les exprimer de manière juste, avec calme et assertivité. Je vous accompagne chacun, parent ou non, dans l'exploration de ces parts de vous-mêmes, pour retrouver plus de fluidité et d'harmonie en vous et dans vos relations au quotidien, par des séances d'accompagnement psychocorporel, qui peuvent être accompagnées par la pratique de la respiration. (Voir article BioInfo de juillet/août).

Les bienfaits se répercuteront sur vos relations avec vos enfants, vos proches, les inspireront et contribueront à un monde meilleur !



Marie Fournier

Accompagnement autour de la naissance, de l'enfance et de la parentalité.

Traductrice de Bébés

Formatrice Signer avec Bébé & Communication Connectée

Respiration & Soins énergétiques

0479 70 23 15

marie.naitreparents@gmail.com

www.naitre-parents.be