

Gérer la colère de manière constructive

10 étapes merveilleuses



1 Les faits

Clarifier les faits, énoncer objectivement ce qu'il s'est passé comme si nous étions . Sans jugement ni évaluation. (ex: « Je t'ai entendu dire que j'étais... »)

► *Objectivement, à quels faits ai-je réagis ?*

3 Ce qui m'appartient

Nos émotions nous appartiennent, nous ne les éprouvons pas « à cause » des autres. La colère montre que nous nous égarons dans des jugements qui nous incitent à punir l'autre plutôt que de remplir notre besoin fondamental.

► *Qu'y a-t-il plus profondément au delà de ma colère ?*

5 Intégration

Une fois le besoin nommé : intégrer à quel point ce besoin est important pour moi, combien j'aspire à le combler et comme la vie est plus belle quand il est satisfait.

7 Demande claire

Formuler une demande au temps présent, une action positive très claire. (ex : « Serais-tu d'accord de me téléphoner 30 minutes avant nos réunions pour m'assurer que tu seras à l'heure ? »)

► *Là, maintenant que pourrait dire ou faire l'autre pour répondre à mes besoins ?*

9 Se préparer

Maintenir sa conscience en éveil, être celui qui concentrera son attention sur les sentiments, besoins et valeurs. Déterminer si je m'exprime ou reçois en 1^{er} (inviter l'autre à s'exprimer selon CNV).

► *Qui s'exprimera en 1^{er} et suis-je prête à maintenir ma conscience en éveil ?*

2 Le reproche

Démêler ce qui est une évaluation et ce qui est une sensation physique ou une émotion car c'est de cette confusion que naissent à la base les reproches. (ex : « Elle n'arrête pas de m'insulter » et Je me sens désorientée.)

► *Qu'est ce que je lui reproche et qu'est ce que je ressens ?*

4 Le témoin lumineux

Se souvenir que la colère aide simplement à réaliser nos besoins fondamentaux qui ne sont pas comblés. Comme le témoin  qui s'allume, nous en manquons dans notre réservoir !

► *Quels sont mes besoins dans cette situation ?*

6 Je veux

Concentrer son attention sur ce que nous voulons plutôt que sur ce que nous ne voulons pas. Comme vouloir que notre voiture cesse de surchauffer : si je ne trouve pas la cause ni ne trouve des mesures pour y remédier, rien de changera.

► *Qu'est ce que je veux dans cette situation ?*

8 Besoin de l'autre

Imaginer le mieux possible ce que la personne ressent et ce dont elle a besoin quand elle agit comme elle le fait (ex : « C'est un maniaque. » Elle a soif de beauté et d'ordre.)

► *Quel peut être le besoin l'autre dans cette situation ?*

10 Parler

- **Observation** (J'ai réfléchi au fait que ...)
- **Sentiment** (Je me sens ...)
- **Besoin** (Je me rends compte que j'ai besoin de...)
- **Demande** (Serais-tu prêt à accepter de ...)

Puis accueillir l'autre en restant centré sur ces sentiments et besoins. Le reformuler. Rester à l'écoute jusqu'à ce qu'il se sente entendu et compris.