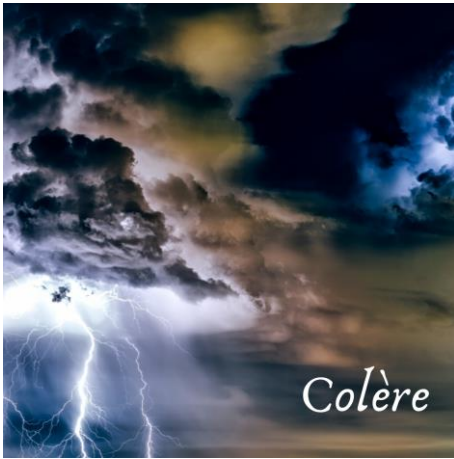


Colère



Mots clés:

- Révolte
- Énergie
- Émotion
- Souffrance

*Quand la souffrance et ses causes sont vues de haut,
elle finit toujours par s'exprimer dans sa dimension
absolue, la colère*

Patrick Louis Richard

La colère est souvent vue comme une faiblesse, comme quelque chose à éviter. Et c'est peut être le fait qu'elle peut être dévastatrice. Si elle peut être d'une puissance remarquable, et tout balayer sur son chemin, on peut apprendre à la reconnaître, à l'accepter, à la confronter, à la transmuter, et la transformer en une énergie constructrice et positive très efficace.

La première étape est de reconnaître ce qui nous met en colère. La plupart du temps, la souffrance, la révolte, un sentiment d'injustice, une frustration. Mais ça ne suffit pas. Il faut que ces éléments se cumulent dans le temps ou leur intensité pour que la colère naisse en nous. Nous devons dès lors l'accepter, et établir des limites saines pour la laisser s'exprimer. Nous devons apprendre à ne pas la laisser prendre le dessus sur notre être. C'est quelque chose qui évoluera dans le temps, nous serons capable de la contenir de plus en plus longtemps sans qu'elle ne nous blesse ou que nous blessions qui que ce soit.

Une fois notre limite atteinte, nous devons la laisser s'exprimer. En l'évacuant sous forme d'activité physique, ou par une activité artistique, ou encore en agissant sur sa source. Elle est là parce que nous avons un message à transmettre. Une fois le trop plein d'énergie évacué, il faut penser au message, et l'exprimer à son tour.

Nous pouvons alors transformer son énergie destructrice en matière initiale de quelque chose de positif, de constructif. Se sentir révolté est tout à fait légitime et sain, ce que nous faisons de cette révolte ne dépend que de nous.

Soyons des alchimistes de notre colère!

1. Lorsque j'observe cette carte, je ressens....
2. L'image m'inspire....
3. Ma définition de la colère:...
4. Ce qui, récemment a été source de ma colère: ...
5. Pour exprimer ma colère, je peux ...