L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

Yves Mayer - Swami Vijnananda

L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

Votre coach de rêves IN-SPIRÉ

Yves Mayer n.d. est le fondateur et directeur de l’Académie Com-Uni-Coeur .
Il enseigne et accompagne en démarches de croissance personnelle et spirituelle depuis plus de 35 ans

Formateur en Coeurologie et Coach en Intelligence du Coeur

L'acronyme IN-SPIRÉ relie les 5 secteurs de vie: Spirituel, Physique, Intellectuel-Intuitif, Relationnel, Énergétique.

Hypnothérapeute

Naturopathe

Massothérapeute

Instructeur de yoga/méditation zen

Secrétaire de la Fédération Francophone de Yoga

Membre du World Council of Yoga

L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

À quoi servent nos émotions?

Au cours de l’atelier « Vie, Rêves et Passions » nous avons abordé ensemble l’angle de la colère comme étant une partie essentielle sur le chemin de la réalisation de tes rêves. Voici quelques points à te rappeler pour garder le C.A.P. (Constante Amélioration Personnelle) vers l’actualisation de tes rêves.

D’abord la colère étant une de 4 émotions primaires (colère, peur, tristesse et joie) il serait utile de se rappeler le rôle des émotions. J’ai longtemps cru que ces ressentis émotionnels étaient le signe d’une quelconque défaillance chez moi. Je me suis alors mis à la recherche de solutions pour être au-dessus de tout ça et ne plus être embêté par elles. Je crois que nous sommes plusieurs à faire cette erreur coûteuse et inutile.

Test GRATUIT pour mieux se connaître et réaliser ses rêves - cliquez ici

L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

Au lieu de considérer les émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses qui nous amène à vouloir les contrôler ou les empêcher de se manifester ouvrons-nous à son énergie qui cherche à nous aider. Les émotions nous aident à nous adapter à chaque situation de notre vie. En fait les émotions sont tout simplement un langage, sous forme d’informations, qui nous permettent de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d’éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin.

C’est un peu comme un système de guidage très sophistiqué qui nous amène à notre principale destination: la satisfaction de nos besoins. On s’émerveille parfois devant le système de sonar dont se servent les dauphins pour se guider. Avec notre système émotif, nous n’avons rien à leur envier, bien au contraire !

En fait, nos émotions sont la partie la plus importante de notre système de guidage: elles fournissent l’information nécessaire et les indices pour la rendre utilisable. En effet, nos sentiments et nos émotions nous informent continuellement sur la situation dans laquelle nous sommes et sur notre état intérieur. Plus précisément, cette vie émotive nous renseigne sur l’effet des événements et de nos propres actions sur notre équilibre intérieur.

À chaque moment, mes réactions émotives m’indiquent dans quelle mesure mes besoins sont satisfaits ou insatisfaits Elles me montrent jusqu’à quel point la situation ou les événements me conviennent vraiment.

La colère moteur de vos rêves

Voyons maintenant la définition de la colère. Celle-ci est un sentiment qui surgit lorsque nos objectifs, nos valeurs ou nos attentes sont bloqués, ou lorsque notre valeur personnelle est atteinte.

Test GRATUIT pour mieux se connaître et réaliser ses rêves - cliquez ici

L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

Nous devons réaliser ici que la colère est, premièrement, un sentiment comme les autres. C’est une expérience émotionnelle qui est neutre en soi, car un sentiment n’a pas de valeur morale – il n’y a pas de « bon » sentiment et de « mauvais » sentiment.

La colère est un émotion simple qui traduit l’insatisfaction. Elle est vécue à l’égard de ce qu’on identifie, à tort ou à raison, comme étant « responsable » de notre frustration. On éprouve donc de la colère envers « l’obstacle » à notre satisfaction.Selon l’importance de l’insatisfaction , la colère prend différentes intensités et diverses identités. Pour n’en nommer que quelques-uns, disons que le mécontentement et l’irritation se situent à une extrémité, alors que l’exaspération et la fureur sont près de l’autre extrémité.

La colère porte un double message: elle signale à la fois l’insatisfaction et ce que nous considérons comme « l’obstacle » à notre bien-être. La colère, en effet, est toujours vécue à l’égard de quelqu’un ou de quelque chose. On en veut « à » de nous « faire vivre » telle chose.

Test GRATUIT pour mieux se connaître et réaliser ses rêves - cliquez ici

Les erreurs typiques reliées à la colère

1. Erreur #1: dévier de son objectif de satisfaction Dans le premier exemple, mon patron est la source de mon mécontentement en ne respectant pas une entente faite d’un commun accord. À ce moment-ci, toutefois, ce n’est plus l’augmentation de salaire qui est en jeu, mais son respect à mon égard. Mon objectif devient donc d’obtenir de lui le respect que je souhaite. Si je n’y arrive pas, mon nouvel objectif pourra devenir d’agir en conséquence afin de me respecter moi-même.Dans cette perspective, le fait de lui exprimer mes sentiments actuels pourrait constituer une solution satisfaisante. Lui exprimer mes réactions et changer mon degré d’implication au travail pourrait être une autre solution qui me satisfasse. Enfin, il se pourrait que la meilleure solution pour moi soit d’entreprendre des démarches pour quitter cet emploi.Si au lieu des options précédentes, je choisis de faire payer mon patron en adoptant une attitude boudeuse ou en négligeant mon travail, je n’aurai jamais la satisfaction d’être respecté. Le problème ne pourra qu’empirer.
2. Erreur #2: la révolte contre les problèmes de la vie La vie est constituée d’une série de problèmes. Pour assurer notre satisfaction et notre confort, il faut régler ces problèmes. Dans cette perspective, m’en prendre à l’ordinateur est sans issue du point de vue de ma satisfaction. (Il ne peut aucunement porter la responsabilité d’enjoliver ma journée.) Je puis bien sûr « ventiler » et me soulager en l’accusant de tous les maux, mais si j’entreprends de le détruire, il est clair que je concentre mon énergie sur la mauvaise cible.J’ai sans doute plus de chance d’être vraiment satisfait en consentant à consacrer le temps qu’il faut pour le remettre en marche. Je pourrais par exemple appeler un technicien et ré-orienter mes priorités en fonction du problème apparu. J’en sortirai sans doute plus satisfait que si je pleurais toute la journée sur mon sort.

3. Erreur #3: S’attaquer à la mauvaise cible Il n’est pas toujours facile de confronter la personne ou la situation qui nous cause une frustration. C’est souvent exigeant aussi, de poser les gestes nécessaires pour trouver la satisfaction désirée. Il n’est pas rare, donc, qu’au lieu de faire face à ces difficultés on s’en prenne à un tiers pour déverser sa colère. Un grand sentiment d’injustice s’installe alors chez celui qui est ainsi utilisé. C’est là une des manières par lesquelles on arrive à empoisonner une relation.

Le processus de transformation de la colère

La colère est un sentiment qui surgit lorsque nos objectifs, nos valeurs ou nos attentes sont bloqués, ou lorsque notre valeur personnelle est atteinte.

Il existe un processus de transformation de la colère qui permet de la transmuter d’une « énergie contre l’autre » en une « énergie au service de la vie ».

Ce processus, proposé par Fondacio, fonctionne pour sortir de l’inconfort ressenti lorsqu’on est confronté aussi bien à une petite, qu’une grosse contrariété, une petite, qu’une GROSSE colère.

Le processus est à faire seul, si possible sans la présence de la personne « stimulus » ou en dehors de la « situation stimulus ».

Les 5 étapes se succèdent, ne sont pas interchangeables et ont à être vécues, chacune, pleinement avant de passer à la suivante. C’est un processus circulaire, donc perpétuellement en fonction. C’est cela qui permet le changement, la transformation, la croissance.

Le protocole en 5 étapes

1. S’arrêter, prendre une bonne respiration.

Juste après, je note le stimulus de ma colère ; ce qui s’est passé: ce que je dis, ne dis pas, ce que quelqu'un a fait ou n'a pas fait…

2. Identifier les jugements, les critiques, les pensées qui s’entrechoquent dans la tête. Ecouter le dialogue intérieur.

C’est le moment de chercher la cause de ma colère ; les pensées, jugements, exigences, croyances qui me tournent dans la tête à propos de la situation: je dois, je ne dois pas, il (elle) devrait, il (elle) ne devrait pas…

Définir aussi les sentiments en lien avec ces pensées, jugements, exigences, croyances. Ex: je me sens trompé(e), abandonné(e), j’ai l’impression d’être incompris(e), etc.

3. Identifier et reprendre contact avec le (ou les) besoin(s) insatisfait(s) et le(s) nommer.

Je cherche ici la racine de ma colère ; je trouve le besoin caché derrière ces pensées ou jugements, mes besoins non satisfaits dans cette situation. Ex: j’ai besoin de respect, de soutien, de compréhension.

4. Constater le nouveau sentiment ressenti.

Je « dé-couvre » maintenant les sentiments vivants en moi lorsque j’ai identifié mes besoins. Ex: je suis insatisfait, frustré,…

5. Enfin, clarifier la demande qui pourrait être faite, au présent, pour satisfaire le(s) besoin(s) identifié(s).

Cette demande peut être adressée à soi ou à quelqu’un mais **ne peut jamais être une exigence** !!!

J’exprime la demande visant à prendre soin de mon besoin.

A ce stade-ci, notez qu’il est important de rester en lien avec le besoin tout en étant souple quant à la recherche de la stratégie pour le satisfaire. Ex: si j’ai besoin que l’autre m’accorde plus de temps, l’option resto peut se valoir tout autant que l’option dîner aux chandelles à la maison.

Sources:

http://lifecoachingpourtous.com/la-colere/

http://www.redpsy.com/guide/colere.html

http://www.enseignemoi.com/jean-claude-buis/texte/...

L’énergie de la colère au service de ses rêves et passions

Test professionnel GRATUIT

En remplissant ce test
cela te permettra de connaître les éléments cachés
de ta personnalité.

Ces éléments peuvent être parfois un obstacle
à la réalisation de tes rêves.

Ils peuvent aussi te révéler les forces cachées
que tu peux mettre de l'avant pour faciliter
ton aventure vers la vie que tu souhaites vivre.

Après avoir rempli celui-ci tu recevras un rapport
de plus de 70 pages et nous pourrons prendre rendez-vous
pour que je t'aide à décortiquer l'essentiel de ce rapport.

Remplir le test gratuit!