



RELATIONSSAINES



CONSEILS POUR EXPRIMER SA COLÈRE DANS UNE RELATION

Nous ressentons tous de la colère à certains moments et il n'y a pas de mal à ça. La colère peut comprendre une gamme d'émotions allant de l'impatience à l'irritation, à la frustration et même à la rage. Peu importe que nous soyons fâchés, l'utilisation de la violence et d'un langage offensant n'est jamais un moyen acceptable d'exprimer sa colère ou d'y faire face.

Que pouvez-vous faire?

1. **Prenez du recul. Respirez. Comptez.**
2. **Éloignez-vous physiquement de votre conjoint. Quittez la pièce ou allez faire une marche.**
3. **Profitez de ce temps pour apaiser vos pensées, vos sentiments et vos pulsions hostiles.**
4. **Ne blâmez pas les autres pour le fait que vous êtes en colère. Assumez l'entière responsabilité de vos propres pensées, sentiments et pulsions.**
5. **Analysez vos sentiments. La colère est souvent une manifestation de tristesse, de honte, de peur, de solitude ou de vulnérabilité.**
6. **Pensez aux conséquences de vos mots et de vos gestes pour vous et votre conjoint. Songez également aux éventuelles répercussions involontaires.**
7. **Parlez calmement avec votre conjoint. Soyez précis et parlez du « vrai » problème.**
8. **Évitez les parties de bras de fer entre votre façon de voir les choses et celle de votre conjoint. Laissez plutôt le temps à votre conjoint d'assimiler ce que vous avez dit et d'exprimer ses sentiments.**
9. **Soyez juste et réfléchi dans vos paroles.**
10. **Prenez soin de vous. Reconnaissez que vous pourriez avoir besoin de temps pour apaiser ces sentiments.**

Contenu inspiré d'Elaine S. Stoll, thérapeute de counselling autorisée