



Décoder la colère

« L'ÉCOUTER, LA RESPECTER ET LIRE
LES BESOINS INSATISFAITS »

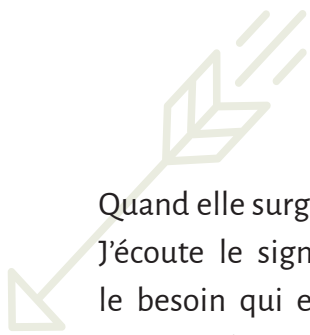
Les stages et les enseignements de Marshall m'ont appris à écouter, respecter et décoder mes colères. J'ai découvert comment lire ce qui se passe en moi et regarder l'énergie de vie qui me traverse quand les colères sont fortes. J'ai appris qu'elles témoignaient de besoins hautement insatisfaits. Cependant les modes d'expression, les cris, l'énerverment, la froideur sont les pires des stratégies pour nourrir ces besoins qui crient au secours !

En effet, derrière la colère se cache toujours une autre émotion, un autre sentiment qui a disparu derrière l'énergie belliqueuse. L'exercice consiste à se demander, si derrière cette forte énergie, je me sens : « Désespérée, impuissante, démunie, déstabilisée,

apeurée, effrayée, triste, offusquée, surprise, outrée... » Cela permet à la colère de s'apaiser car elle est entendue. Et de préciser ce qui se passe réellement.

La colère semble tournée vers l'autre, mais je me suis souvent rendu compte qu'elle m'était destinée. Derrière la peur, la tristesse, réside parfois la culpabilité de n'avoir pas su gérer correctement. En effet, mes plus grosses colères ont éclaté avec ma casquette de cheffe d'entreprise. C'est un réflexe qui m'indique qu'il y a un fort dysfonctionnement. C'est parce que l'activité est en péril et qu'il y a danger que je réagis instinctivement et fortement. Pour la survie, finalement. Je remercie donc ces colères qui m'ont toujours indiqué le cap à prendre.





Quand elle surgit, j'ai pris l'habitude de m'isoler. J'écoute le signal. Je le décode et je cherche le besoin qui est mis à mal. Tel un détective qui enquête sur une affaire de la plus haute importance. Quand il est démasqué, il ne reste plus qu'à trouver une stratégie pour pallier le problème qui a surgi spontanément. La colère était là pour m'alerter sur un dysfonctionnement à corriger.

Marshall, je te dis merci à chaque fois. Car c'est magique. C'est véritablement au service de la vie. La vie de famille, la vie amoureuse, la vie d'entreprise. La colère indique toujours juste, si je prends le temps de l'écouter. Ce n'est pas elle qui peut trouver les solutions, mais elle me guide, je me calme et je redeviens créative pour pallier le problème.

