

Comment gérer la colère ?

Victoria, 38 ans

Les causes de nos joies sont les reflets de nos attentes, conscientes ou non. Accueillir la joie est, je dirais, naturel, comme un dû. La colère, quant à elle, surprend et est l'expression des contrariétés que nous refusons dans notre vie.

Il y a quelques années, je manifestais mes colères, sans retenue, croyant trouver les remèdes auprès des autres. Oui j'ai solutionné certains problèmes de cette manière, mais je n'étais pas toujours en accord avec moi-même.

A présent, j'essaye de gérer mes colères autrement. Je prends le temps de m'arrêter sur les causes de ces accès en tentant de trouver des réponses qui ne me mettent pas dans une situation de dépendance (que ce soit dans mon milieu professionnel ou dans ma vie privée). Et si je ne trouve pas d'issue, je pose alors de manière objective leurs éventuelles implications sur mon devenir. Et en quelques temps, j'arrive toujours à la même conclusion : après tout la vie continue et sans le vinaigre, le miel ne serait pas miel...