

La colère

Les situations conflictuelles suscitent toute une gamme d'émotions et de sentiments. Parmi ceux-ci, la colère est probablement l'émotion la plus difficile à contrôler. Elle peut nous faire agir avec impulsivité, parfois avec violence. La tension monte rapidement, les paroles blessantes, les gestes et les coups peuvent s'ensuivre.

Il est normal d'éprouver de la colère, mais on doit apprendre à l'exprimer sans blesser ou détruire l'autre. Prendre conscience de son état de colère, en trouver la cause, prendre le temps de se calmer, de gérer et d'exprimer sainement ce sentiment constituent des étapes indispensables à la résolution pacifique de conflits.