



Source : Film Vice-versa, 2015

La Colère

La colère indique notre insatisfaction.

Elle sert à dire NON à une situation ou à une personne pour faire changer ce qui est insatisfaisant.

Elle sert à passer l'obstacle.

=> Sa fonction consiste à mobiliser l'énergie quand un élan est coupé.

La colère nous aide à refuser ce qui n'est pas bon pour nous.

Quand le problème est résolu, la colère passe.

=> C'est une émotion qui correspond au **PRÉSENT**.

En explosant, nous montrons que **nous avons perdu le contrôle**, L'énergie est alors mal dirigée, mal gérée. La colère devient toxique.

La colère est un guide : il faut être à son écoute et chercher ce qui l'a créée.

Vocabulaire

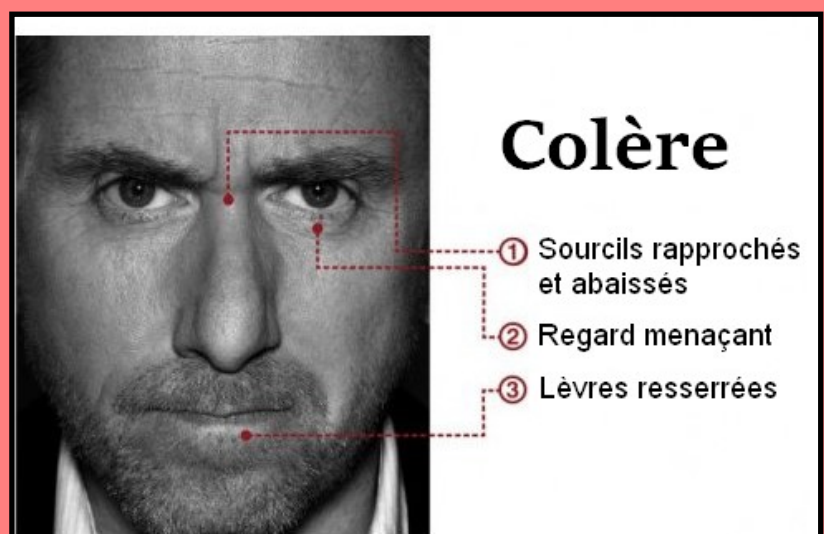
Mots & Expressions

- Agacé, agité, agressif, contracté, déchainé, désolé, dur, enragé, exaspéré, fâché, frustré, furieux, furibond, haineux, hostile, hystérique, indigné, irrité, offensé, outragé, révolté, vexé, violent
- Exploder de colère, « fumer », piquer une colère, s'emporter de colère, s'enflammer
- Avoir la moutarde qui monte au nez, avoir le sang qui bout, avoir le sang qui monte au visage, entrer dans une colère noire, être vert de rage, ne plus contrôler ses nerfs, se fâcher tout rouge, sortir de ses gonds, voir rouge



Manifestations Physiques—1

Allure générale	<ul style="list-style-type: none">• Ne plus contrôler ses nerfs, suffoquer, trembler, trépigner,
Visage	<ul style="list-style-type: none">• Traits déformés, faire les gros yeux• Mâchoire serrée• Pommettes rouges• Sourcils froncés• Yeux plissés
Membres	<ul style="list-style-type: none">• Se raidissent, se crispent
Voix	<ul style="list-style-type: none">• Bégayante, grave, rauque



Manifestations

Physiques—2

En interne

- Visage crispé, nous devenons rouges ; nos bras sont tendus ; notre poitrine est serrée.
- Nous avons très chauds aux mains, nous nous raidissons, notre respiration s'arrête.

