

# Comprendre la colère : à quoi sert cette émotion ?

La **colère** est une émotion **légitime** et nous avons parfaitement le droit de l'éprouver. La colère donne **l'impulsion** pour affronter des **obstacles**, réparer des injustices et défendre l'intégrité humaine



## Utilité de la colère

La colère est à la racine de nombreux **mouvements sociaux** qui luttent contre les injustices et permet des avancées en matière de **justice sociale**. Sur le plan personnel, elle nous permet de **protéger notre dignité** et d'affirmer des **limites personnelles**.

[apprendreaeduquer.fr](http://apprendreaeduquer.fr)

## Facteurs de l'intensité de la colère

- L'interprétation de la signification des éléments par le prisme de nos **valeurs**,
- Nos attentes à l'**égard d'autrui** (plus elles sont fortes, plus la colère est intense, et c'est le cas envers des personnes proches ou des personnes supposées nous soutenir ou en qui nous avons confiance),
- **L'intention** que nous prêtons aux autres : plus nous croyons que l'autre a **fait exprès** de nous blesser, plus nous sommes en colère.

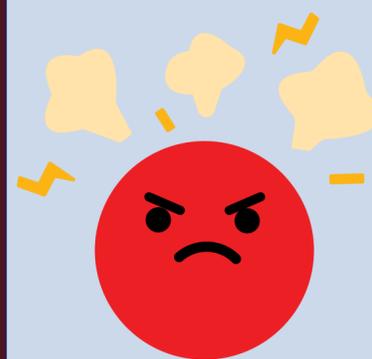


## L'émotion émergente

Elle est constituée des **sensations corporelles** (les dents crispées, la respiration saccadée, les poings qui se serrent...), **l'intensité** de l'émotion (une irritation ou une franche exaspération) et les tendances à **l'action** (envie de crier, de taper, de foncer sur la personne..)

## L'enchaînement des pensées

Des **pensées accompagnent et alimentent l'émotion** de colère, comme le fait de se dire "Il ME fait encore sa crise", "C'est reparti, elle me cherche vraiment et elle va me trouver", "C'est toujours la même chose, il ne changera jamais".



Quand la **colère** est **constructive**, on retrouve accès à la **capacité de raisonner** plus rapidement pour agir sans violence. Certaines personnes ont appris à s'en prendre à autrui (par l'histoire personnelle, l'expérience, la culture et parfois influencés par le tempérament) : on peut **désapprendre à laisser la colère destructrice prendre le dessus**.