

LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

LES PLUS COURANTES¹

2. LA COLÈRE



- La colère est une soupape qui cache d'autres émotions :
⇒ la tristesse, ⇒ la peur, ⇒ l'anxiété.
- La colère est un signe d'alarme, elle traduit une insatisfaction, son utilité est de nous faire respecter.



L'énergie positive de la colère :

- ⇒ C'est une émotion énergisante, puissante, pleine de vitalité, elle nous pousse à défendre nos valeurs.
- ⇒ L'exprimer est essentiel car c'est la vie, nos besoins s'expriment à travers elle.
- ⇒ Elle permet de vaincre les obstacles.

« La colère génère une multitude d'hormones qu'il convient de libérer, sans quoi elles se transformeront en toxines dans le corps. »

1. 2ème émotion primaire