

communicateurs EFFICACES

Techniques pour surmonter la colère

Devoir communiquer alors que vous êtes en colère représente une situation potentiellement dangereuse. Que peut-il vous arriver ?

– Soit vous y allez en restant dans cet état d'esprit et vous courez le risque de laisser échapper des propos blessants, des critiques, des blâmes, des accusations, des commentaires que vous pourriez regretter plus tard. Vous allez peut-être, dans votre énervement, **prendre des décisions hâtives, erronées et irréversibles.**

– Soit vous ravaliez votre colère et faites comme si tout allait bien. Cette dernière solution, à la longue, vous mène directement vers l'ulcère à l'estomac.

L'énergie qu'a déclenchée votre colère dans votre corps reste bloquée et **vous vous sentez mal**. Votre concentration en souffre, votre pensée est parasitée et votre message devient confus.

Appliquez ces conseils

Tout d'abord, si vous le pouvez, **gagnez du temps** ! Laissez passer quelques minutes entre votre colère et le début de votre communication. Tirez parti de ce délai pour vous calmer, pour affaiblir votre colère.

Acceptez votre colère. C'est un sentiment tout à fait légitime. En général, on est en colère parce que l'on n'obtient pas ce que l'on désire. Efforcez-vous de voir clair dans la cause de votre colère et mettez en place un plan d'action pour atteindre votre objectif !

Acceptez aussi le fait que **c'est vous seul qui êtes responsable de votre colère**. Vous seul avez accepté de vous mettre dans cet état, et personne d'autre. Personne ne peut vous mettre en colère si, au fond de vous, vous ne l'acceptez pas.

Ne déversez jamais votre colère sur un autre, car vous pourriez le regretter !

Parlez de votre colère à quelqu'un qui sait vous écouter avec patience et sans juger – une oreille neutre !

Écrivez votre colère. Par exemple, écrivez une lettre dans laquelle vous déversez tout votre poison. N'oubliez pas de la brûler après !

Quittez les lieux. Allez vous promener ou rentrez chez vous (si vous pouvez le faire, bien entendu !)

Allez vite vous regarder dans un miroir et faites preuve d'humour ! (difficile, quand on est en colère, on a tendance à se prendre terriblement au sérieux).

Prenez de la distance. Imaginez la situation dans 1 an, dans 10 ans... Pensez à des situations semblables qui se sont produites dans le passé.

Sortez votre colère de vous

"physiquement". Fermez la porte, ouvrez la fenêtre et criez ! Frappez sur un coussin, tapez dans le punching-ball ou faites quelques mouvements de gymnastique.

... Et communiquez en paix.

La colère, comme la plupart des émotions, est une source d'énergie qui, canalisée, peut être très créative. Trouvez comme exutoire à votre colère un texte musclé à écrire, ou un discours enflammé à préparer !

3 trucs efficaces pour calmer la colère des autres

Votre interlocuteur est en colère. Impossible d'entamer une discussion avec lui tant qu'il est dans cet état. Pour calmer un peu les choses, dites-lui :

1. "Je comprends ce que vous ressentez."

Ainsi, vous lui dites que vous l'écoutez et que vous essayez de comprendre son point de vue.

2. "J'ai déjà ressenti la même chose."

Cette phrase montre votre empathie, vous pouvez vous mettre à sa place.

3. "Dans cette situation, j'ai senti que... j'ai pensé... j'ai fait..."

Il ne s'agit pas de dire à la personne ce qu'elle "devrait" faire, mais simplement de lui offrir votre soutien en partageant avec elle votre expérience et la solution que vous avez adoptée.

La clé du succès de cette approche est, bien entendu, l'**honnêteté**. Il ne s'agit évidemment pas d'aller "inventer" une histoire. Mais il est probable que, même si vous n'avez pas vécu exactement la même situation, vous ayez rencontré une situation qui ait provoqué en vous des sensations semblables.

Êtes-vous une personne positive ?

Faites le petit test suivant et réfléchissez à votre attitude mentale.

Quand je parle à mes enfants, est-ce que je leur dis souvent : "Ne touche pas, ne fais pas, ne parle pas, ne salis pas, ne traîne pas", etc. ?

Est-ce que je fais des compliments à mon mari, à ma femme, à mes enfants, à mes employés ?

Est-ce que j'aime recevoir des compliments, ou est-ce que je me demande ce que ça peut bien cacher ?

Est-ce que je suis facilement inquiet(e) ?

Est-ce que j'ai facilement le trac, la peur d'échouer ? Est-ce que je me sens souvent déprimé(e) ?

Est-ce que je dors bien ?

Est-ce que j'aime lire des journaux ou des revues à sensation ?

Est-ce que j'aime les films d'horreur, d'épouvante ?

Est-ce que je suis porté(e) à répandre les mauvaises nouvelles ?

Est-ce que j'ai certaines peurs bien précises : peur des voleurs, du feu, du cancer, de la mort, du tonnerre, de la maladie, de m'évanouir ?

Est-ce que je suis habituellement de bonne humeur ?

Est-ce que je suis porté(e) à fredonner, à chanter ? Est-ce que je raconte des histoires aux enfants ?

Est-ce que je vois du premier coup et facilement le bon côté des choses ?

Est-ce que je parle souvent de la maladie, des accidents ou d'autres choses déprimantes et tristes ?

Est-ce que je vis avec des gens tristes, nerveux ou négatifs ?

Si les résultats vous définissent comme une personne positive, félicitations, persévérez dans cette attitude ! À l'inverse, si les réponses à ces questions montrent que vous êtes plutôt négatif, alors qu'aucune circonstance particulière ne le justifie, il est recommandé de vous pencher sérieusement sur la question et de prendre des mesures pour changer.

**Dans le prochain numéro,
vous découvrirez :**

- L'art de raconter des histoires captivantes
- 5 conseils pour profiter au maximum d'un séminaire
- Comment rendre votre texte impeccable