

Bâtir son rêve

A tous ceux qui sentent qu'ils ne vivent pas encore la vie qu'ils devraient !

Citations

• Epictète

(50 -153) :

«Lorsque quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère.»

• Sénèque

(-4 AVJC / 65) :

« Si tu veux vaincre la colère, elle ne peut te vaincre. Tu commences à vaincre si tu la fais taire.»

• Hazrat Ali

(né en 599) :

« Qui apaise la colère éteint un feu ; qui attise la colère, sera le premier à périr dans les flammes.»

Pleins feux sur :

Citation de la semaine 1

Réflexion de la semaine 1

Histoire ou métaphore de la semaine 2

Objectif de la semaine 2

contact@vivresonreve.com

Citation de la semaine

«Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. »

Bouddha (-624 / -544 AVJC)



Réflexion de la semaine

Nous décidons du sens et de la valeur que nous donnons aux choses. Les événements, les situations que nous rencontrons n'ont aucune signification en eux-mêmes avant que nous leur en donnions une. **Nous fabriquons notre monde.** Pourtant, il nous arrive parfois d'oublier que **c'est nous qui donnons un sens aux choses** et non l'inverse. C'est notamment le cas lorsque nous nous laissons submerger par la colère. Nous laissons à quelqu'un, un événement, une situation, provoquer en nous une réaction souvent démesurée. Celle-ci nous conduit bien plus loin que si nous avions adopté une attitude raisonnée, si nous avions été conscient de ce que nous nous apprêtons à faire ou à dire. Les personnes en colère ont tendance à tirer des conclusions hâtives et à agir conformément à celles-ci. Il s'ensuit, souvent des ruminations qui, à leur tour, attisent leur colère. On observe alors un processus d'escalade où une pensée entraîne une autre, et les met davantage en colère. Ce phénomène d'escalade explique pourquoi un évé-

nement bénin peut provoquer chez une personne, déjà énervée et irritée, une réaction disproportionnée. C'est aussi pourquoi il est fréquent que ces personnes regrettent de s'être emportées, une fois leur colère passée. Dompter sa colère, la canaliser est un très bon exercice pour mesurer le degré de contrôle que nous parvenons à exercer sur nous-même. Nous fabriquons notre colère. Nous le faisons en interprétant trop hâtivement les signaux d'une situation. Cette mauvaise lecture provoque chez nous une réaction vive en retour sans que nous n'ayons pu la soumettre à notre raison. Laisser libre cours à ces interprétations conduit à les amplifier de façon exagérée. Il convient de prendre du recul et de tenter d'identifier les pensées à l'origine de notre colère. Plus nous les identifierons rapidement, plus nous aurons de chances de mettre un terme à cet engrenage. Modifier nos pensées est une stratégie efficace lorsque le niveau de colère est modéré. Toutefois, si nous sommes en furie, cette stratégie ne

nous sera guère utile puisque nous ne sommes plus en mesure de réfléchir normalement. Lorsque nous n'arrivons pas à couper court à l'enchaînement des pensées négatives, il est préférable de nous retirer, de nous distraire et de nous relaxer. Une fois la colère estompée, nous sommes davantage en mesure d'évaluer de façon posée la situation et de réagir de manière adéquate. La première chose à faire, si nous sommes embarqués dans une discussion très vive et très animée, est de nous calmer et de bien considérer nos réponses. Le bon vieux proverbe «il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler» prend ici tout son sens. Il est préférable de prendre du recul et de songer sérieusement à ce que nous voulons dire. **Nous pouvons changer la façon dont nous laissons ces événements nous atteindre.** Ne l'oublions pas. Nous pouvons contrôler nos réactions de colère, et cela peut nous permettre d'être plus heureux. Bien chaleureusement,
Serge Touka

L'histoire ou métaphore de la semaine



« Prenez la parole sous le coup de la colère... et vous prononcerez le meilleur discours que vous puissiez regretter. »
Auteur inconnu

« Les effets de la colère sont beaucoup plus graves que les causes. »
Marc-Aurèle
(121-180)

« Vaincre la colère, c'est triompher de son plus grand ennemi. »
Publius Syrius
(-85AVJC / -43AVJC)



Un paysan qui avait du bois à fendre ne parvenait plus à mettre la main sur sa cognée. Il arpentait de long en large sa cour, allait jeter un œil furibond du côté du billot, de la remise, de la grange. Rien à faire, elle avait disparu, sans doute volée ! Une hache toute neuve qu'il avait achetée avec ses dernières économies ! La colère, cette courte folie, débordait de son cœur et teintait son esprit d'une encre aussi noire que la suie. Il vit alors arriver sur

le chemin son voisin. Il lui trouva la démarche de quelqu'un qui n'avait pas la conscience tranquille. Son visage laissait transpirer une expression de gêne comme le ferait celui du coupable face à sa victime. Son salut était empreint d'une fourberie de voleur de hache. Et quand l'autre ouvrit la bouche pour lui débiter les banalités météorologiques d'usage entre voisins, sa voix était assurément celle d'un voleur de hache flambant neuve !

N'y tenant plus, notre paysan franchit son porche à grandes enjambées pour aller dire son fait à ce maraudeur qui avait l'audace de venir le piéger dans une brassée de branches mortes qui gisaient au bord du chemin. Il trébucha, s'étranglant avec la bordée d'insultes qu'il destinait à son voisin, et il s'étala le nez contre le manche de sa cognée qui avait dû tomber tout à l'heure de sa carriole !

Objectif de la semaine

Ne vous est-il jamais arrivé de vous emporter et de le regretter ?

Je vous propose cette semaine d'apprendre à maîtriser la colère, à repérer ses prémisses et à intervenir pour la stopper avant quelle ne grandisse en vous. Comprenez son mécanisme et rétablissez votre souveraineté. **Rien, ni personne ne peut vous mettre en colère, en dehors de vous-même !**

La prochaine fois que vous serez furieux, faites sept fois le tour du pâté de maison en courant. Asseyez-vous ensuite et regardez ce qu'il est advenu de votre colère. Vous ne l'aurez ni réprimée ni refoulée ni projetée sur autrui. La colère n'est qu'un vomissement mental. Il n'est pas nécessaire d'en faire étalage. Courez ou bien frappez un oreiller jusqu'à ce que vos mains et votre mâchoire se détendent. Durant le processus de mutation, vous ne suppri-

mez rien, vous devenez simplement plus lucide. En soi, la colère est un événement aussi remarquable que les décharges électriques pendant un orage. Le jour où vous vous rendez compte, au beau milieu d'une vague de colère que vous êtes le témoin de la scène, vous verrez la colère retomber. Soudain, au moment où vous aurez envie de trahir votre adversaire, regardez-vous comme si vous observiez un étranger. Vous sentirez un déclic, un renversement : vous vous serez détachés, votre attention aura regagné votre centre profond. Cela prendra sans doute quelque temps avant que votre personnage périphérique renonce à essayer de vous manipuler, mais au fond de vous-même vous aurez appris à ne plus vous identifier aux éruptions émotives. La collaboration aura cessé. Votre corps et votre psyché auront

besoin d'un délai pour se refroidir, mais vous saurez que **vous êtes l'intelligence calme et imperturbable qui observe.**

L'homme serein savoure l'existence. Par contre l'être échauffé réagit, perd les rênes de son propre état, s'aveugle et se laisse emporter par les processus psycho-biologiques. Sa vie est souffrance. Ne déversez pas votre colère sur autrui et ne la refoulez pas non plus. La colère est un phénomène magnifique auquel vous pouvez donner un tour positif.

Bien chaleureusement,
Serge Touka

