

## **Colère ...**

Peace Factory, 17 juillet 2018, 4<sup>ème</sup> journée de stage.

Réveillée tôt ce matin, une émotion là. La colère. La colère et son énergie qui l'accompagne.

Et un truc genre : C'est la bonne journée pour surfer avec cette émotion qui me fait peur, encore des moments de perte de contrôle sur elle, à trop vouloir la cacher, la contrôler ... l'oublier ? Un ancien programme en moi qui dirait que ce n'est pas politiquement correct de ressentir de la colère, encore moins de la formuler au grand jour.

Mon annonce au groupe, lors du Remembering : "Voilà, je suis en colère, je ne sais pas d'où cela vient, pas sûr qu'il y ait une explication d'ailleurs. Je constate juste que cette émotion est là et qu'il se pourrait que je sois plus réactive aujourd'hui. Bien sûr, je vais essayer d'être en conscience de ça lors de mes interactions avec vous, mais bon, je ne suis pas certaine d'y arriver complètement ... Il se peut que j'aie besoin de votre soutien à un moment donné".

Je me relis et ... un grand rire ... j'ai souvent eu des difficultés à prendre la parole lors de ces temps de regroupement et là, non seulement je l'ai prise spontanément mais en plus pour annoncer que j'étais en colère.

Un truc en rapport avec la fierté.

Une observation : la colère m'a pulsée dans une action que j'ai d'habitude du mal à faire.

## **Bilan de la journée**

Je n'ai mordu personne, comme si le fait d'avoir formulé ouvertement ce sentiment peu recommandable à mes yeux avait évité les passages à l'acte ...

Dernier constat : ma créativité décuplée. Serait-ce ça la transformation des énergies ? Transformation ou changement d'orientation ?

À garder en mémoire.

## **Encore une réflexion à rajouter**

Pendant des années, je suis montée sur des rings avec mes gants de boxe et mon protège dent, de la boxe anglaise au full contact ... Ma stratégie pour décharger ma colère, je n'avais rien trouvé d'autre pour l'évacuer tellement elle était puissante ... Plus envie de boxer ... Cependant, je mesure toute l'énergie que cette émotion me donnait lors des sparrings.

Et du coup, je me dis que je devrais me risquer plus souvent à surfer avec cette émotion ... Une énergie non exploitée actuellement ...

Mon besoin "d'empuissancement"... Voilà, trouvé !

Sophie R