

# Les raisons de la colère

Colère : «*État affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales : Se mettre en colère. Manifestation de cet état, accès d'irritation.*»<sup>1</sup>

## Et si nous étions, nous Français, les Champions ?

Par notre système social et notre éducation, nous entretenons, nous cultivons cette image de râleur, jamais content au regard du monde...

Manifester est devenu un art, être mécontent est un art !

L'exemple des masques est éloquent : pas de masques, on est en colère ! On reçoit les masques on veut plus les mettre... Des champions de la "râlerie" !

## Pourquoi et comment la colère nous touche-t-elle ?

Le Larousse parle d'un "état affectif". La colère relève donc bien du domaine des émotions. Elle n'est jamais neutre, mais intervient toujours en réaction. En réaction d'un fait, d'un acte de soi ou d'autrui, d'une situation en contradiction avec nos propres valeurs ou croyances.

Comme toute émotion, la colère trouve son fondement en nous.

Même si, notre colère est provoquée par un élément extérieur ou par autrui, elle nous renvoie à l'un de nos manques, à l'une de nos peurs, à l'une de nos tristesses.

Une colère externe vient vous heurter, une agression verbale ou une habitude qui vous fait sortir de vos gonds. Ce n'est pas bon du tout pour notre équilibre.

Puis il y a la colère interne, celle que vous fabriquez en écoutant, en voyant des actes qui viennent heurter vos valeurs ou toucher à votre personnalité, votre famille ou votre savoir-faire. De nombreuses maladies psychosomatiques sont issues de grandes colères externes et internes, l'AVC, l'arythmie cardiaque, gastrique, anorexie, boulimie et tant d'autres.

Ces émotions négatives entraînent des complications physiologiques et engendrent des maux de corps, qui peuvent devenir graves.

Il faut donc trouver des moyens de canaliser cette colère qui nous affaiblit, tant physiquement que moralement, et nous empêche d'atteindre la sérénité.



## Et si la boxe vous aidait à gérer, atténuer ou éloigner cette colère ?

Mon travail, depuis des années, est justement de gommer ces colères ou plutôt, de les atténuer ; car ces émotions négatives entraînent des complications physiologiques et engendrent des maux de corps, qui peuvent devenir graves. J'ai élaboré un protocole de soin à base de paix intérieure et de boxe pour chasser cette colère et retrouver un état de bien-être.

Il a 10 ans, deux dames de 30 et 35 ans ont osé pousser la porte d'une salle de boxe alors qu'elles étaient suivies à l'hôpital pour un traitement d'anorexie. Quand elles tapaient dans le sac de frappe, la violence de leurs coups n'était que la violence qu'elle imposait à leur corps...

Elles ont pris 6 et 8 kg dans l'année, se sont impliquées et investies sans loucher un entraînement. En tant qu'expert en approche

systemique thérapeutique et formé au décodage biologique, je sais que se défouler en se connectant sur ce qui est venu nous heurter apaise cette violence interne. Nous parlons bien ici de violence interne ; car elle vous détruit à petit feu de l'intérieur si vous n'y prenez pas garde.

## La Boxe, utile chez les Ados en manque de repère

Très utile pour fixer des cadres avec des ados en manque de repères, en manque d'autorité. Habités à décider et à diriger leur monde par les crises et la violence et à écraser tout ce qui ne vient pas d'eux... la boxe permet de dire stop ! De montrer qu'il a des personnes au-dessus... Ils s'y plient doucement et deviennent très affectueux et gentils.

J'interviens chaque année dans une école de la dernière chance, le cours Molière à Blagnac, pour des enfants HPI ou des enfants zèbres. Durant ce cycle de boxe, ils apprennent à évacuer cette violence puis je les accompagne vers la paix intérieure par l'initiation à la méditation et pour terminer, toujours sur des attitudes,

le respect et de bienveillance envers les autres.

## Et dans les entreprises... aussi !

Le contexte anxiogène de notre société met les personnes, les familles, les ados, mais également les entreprises dans un état de colère tel que les gens n'ont plus la patience et exigent tout et tout de suite. La boxe va permettre de se défouler, de lâcher ses coups. En acceptant cette colère, elle va diminuer et effacer cette douleur qui est en nous pour retrouver la paix dont notre corps a besoin. La boxe un vecteur de cohésion porteur de valeurs si utiles à l'entreprise : se dépasser, oser, prendre des décisions le travail en équipe par le sparing.

Les bienfaits de la boxe sont immenses ! Essayez, vous verrez l'état est magique...

*Didier Don*

<sup>1</sup><https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/colere>