

# Les signaux de la colère

La colère influence notre comportement. Parfois, on peut être tellement habitué à ressentir de la colère que l'on ne réalise plus qu'il s'agit de la colère. C'est un peu comme entendre le bourdonnement permanent d'un réfrigérateur, mais sans y prêter attention.

Même lorsque l'on n'est pas conscient de sa colère, elle influence son comportement. La première étape pour gérer la colère est d'apprendre à reconnaître les signaux qui indiquent comment on se sent.

Comment est-ce que je réagis quand je ressens de la colère ? Certains de ces signaux commencent quand on est seulement un peu irrité, et d'autres peuvent commencer quand on est très en colère. Entourer les signaux qui s'appliquent à soi.

