



LA COLÈRE

L'ÉMOTION QUI POUSSE
À AGIR POUR PROTÉGER



SA FONCTION



La colère est une émotion de **mobilisation**.

Elle nous prépare à **faire face, poser nos limites et reprendre notre espace** lorsque quelque chose d'important est menacé ou injuste.

CE QUI SE PASSE DANS LE CORPS



Activation du système nerveux sympathique
accélération cardiaque,
respiration, montée d'énergie



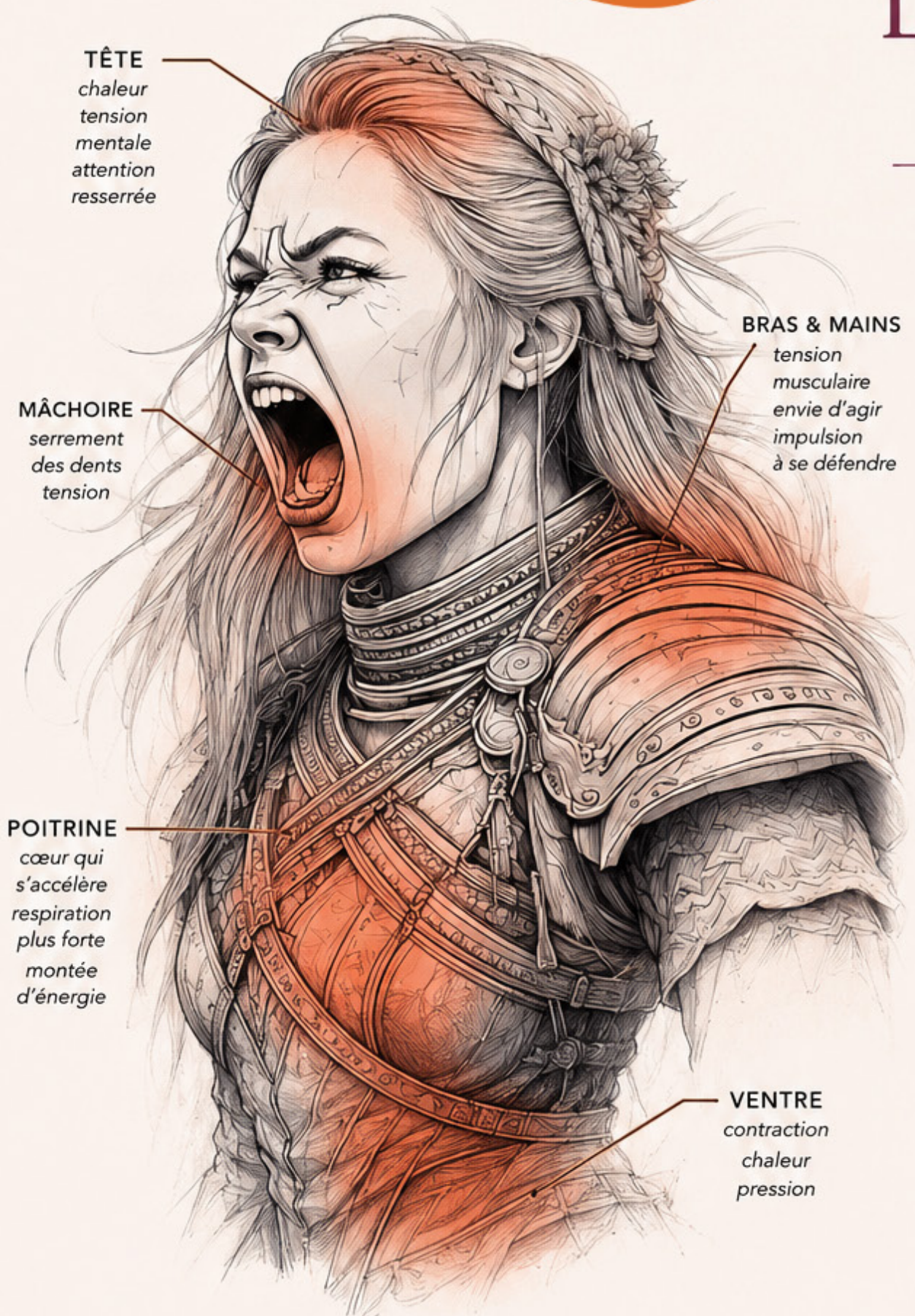
Augmentation du tonus musculaire
le corps se prépare à l'action



Sensation de chaleur
dans le haut du corps,
le visage et les bras



Focus attentionnel
sur la source de la frustration
ou de l'injustice



TÊTE
chaleur
tension
mentale
attention
resserrée

MÂCHOIRE
serrement
des dents
tension

POITRINE
cœur qui
s'accélère
respiration
plus forte
montée
d'énergie

BRAS & MAINS
tension
musculaire
envie d'agir
impulsion
à se défendre

VENTRE
contraction
chaleur
pression

SES DÉCLENCHEURS COURANTS



FRUSTRATION
D'UN OBJECTIF



VIOLATION
D'UNE LIMITE



INJUSTICE
PERÇUE



MENACE AU CONTRÔLE
OU À L'INTÉGRITÉ

EN BREF

La peur demande souvent :
« Comment je fais pour être
en sécurité ? »

La colère demande souvent :
« Comment je fais pour
reprendre mon espace ? »



Comprendre autrement. au-delà des mots.



RÉFÉRENCES & SOURCES

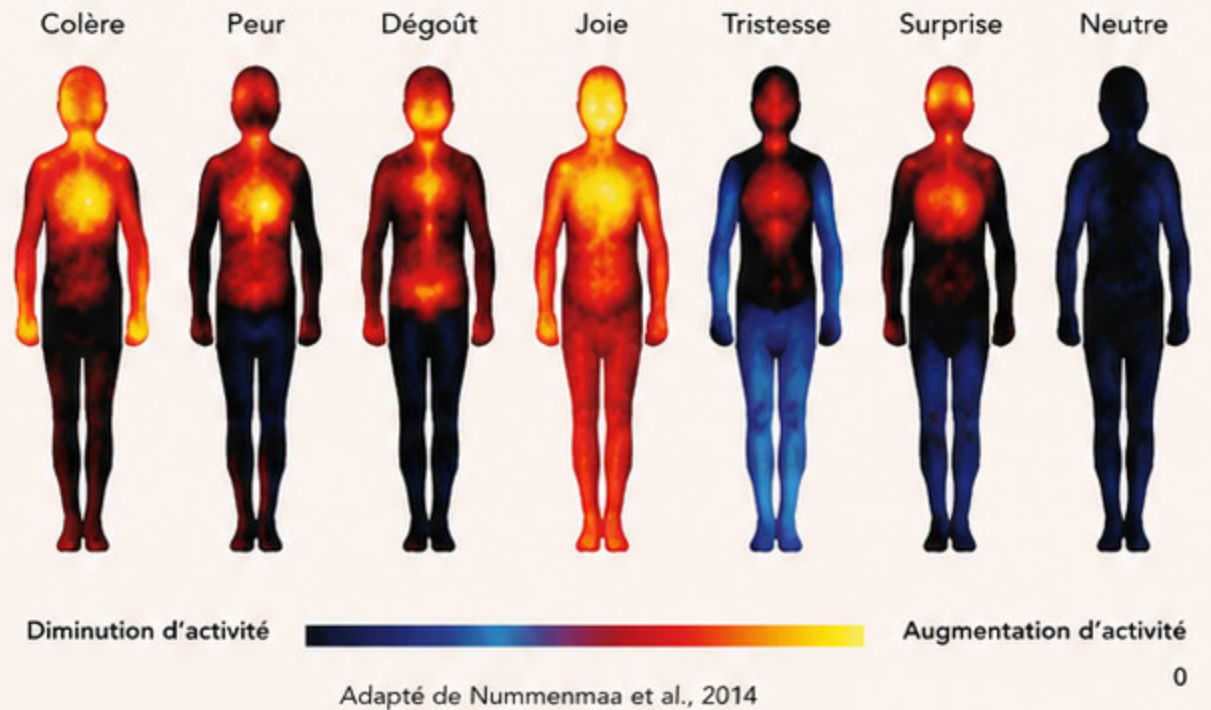


POUR LA COMPRÉHENSION DE L'ÉMOTION : LA COLÈRE

1. CARTOGRAPHIE CORPORELLE DES ÉMOTIONS

Les cartes corporelles ci-contre montrent les zones du corps où les individus ressentent une augmentation (rouge/jaune) ou une diminution (bleu) d'activité lorsqu'ils vivent différentes émotions.

La colère se caractérise par une activation intense du haut du corps (tête, poitrine, bras et mains), traduisant une mobilisation énergétique orientée vers l'action.

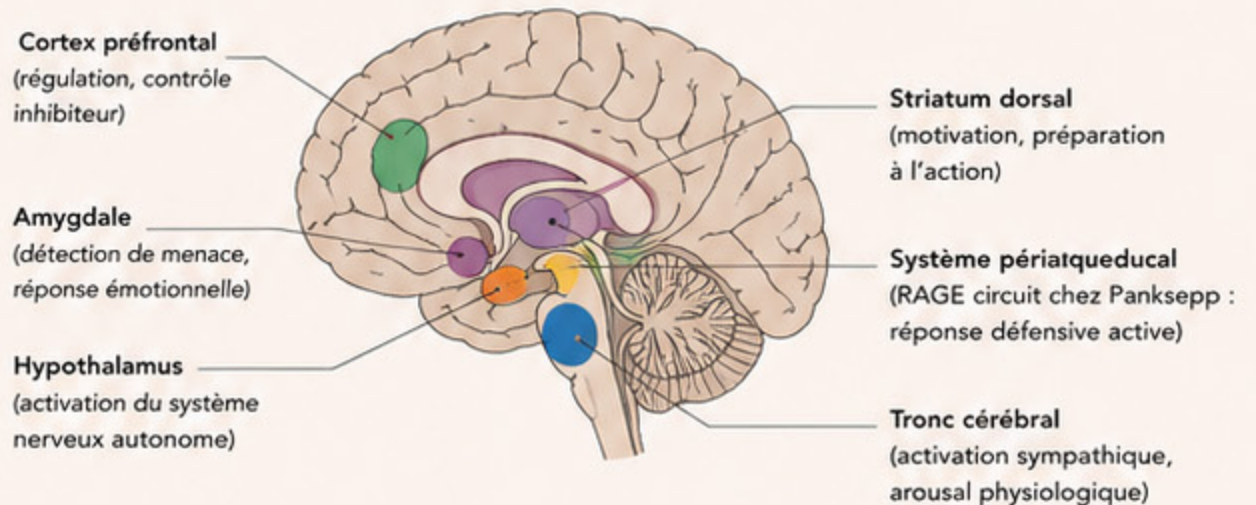


2. NEUROSCIENCES AFFECTIVES

Les travaux en neurosciences affectives montrent que la colère est un système motivationnel ancien, essentiel à la survie et à la régulation sociale.

Selon Panksepp (1998), elle s'inscrit dans le système SEEKING/RAGE, impliquant des circuits cérébraux qui détectent une frustration ou une menace et mobilisent l'organisme pour rétablir le contrôle ou défendre ses limites.

Principaux circuits impliqués dans la colère



3. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(2), 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.

EN SYNTHÈSE



La colère est une émotion adaptative qui mobilise le corps et le cerveau pour faire face, poser des limites et restaurer l'équilibre lorsqu'une injustice ou un obstacle est perçu.



La compréhension de ses mécanismes corporels et neuronaux permet d'en faire un levier de conscience, régulation et transformation.

Comprendre autrement. au-delà des mots.

