

Vous pouvez exprimer de la colère!

Être en COLÈRE, SE FÂCHER ou EN VOULOIR AU MONDE ENTIER, fait naturellement partie du processus de deuil lorsqu'un être cher décède. Il est naturel d'être en colère contre la personne qui est décédée, d'être fâché contre Dieu ou contre les médecins, ou autres membres de la famille, voire être en colère contre soi-même. Cependant, apprendre à exprimer ses sentiments sans se mettre dans l'embarras est une étape importante du deuil.

Il s'avère que la réponse naturelle à la colère est de se défouler aux dépens de sa famille, de ses amis, de ses voisins ou de ses collègues. Cette réponse peut se traduire par des bagarres et de l'agressivité. Les gens peuvent également être désagréables, impolis, ils peuvent aussi frapper et blesser les autres, y compris eux-mêmes. Ils peuvent s'en prendre à la propriété d'autrui, crier après les autres, mais ils peuvent aussi TOUT REFOULER À L'INTÉRIEUR, ce qui pourrait les rendre malades. Cependant, il existe d'autres façons plus utiles et salutaires d'exprimer sa colère et d'éviter les ennuis.

Activité physique :

Évacuer votre colère en faisant des jeux, du vélo ou de la randonnée, en allant à la pêche, en levant des poids, en nageant, en marchant, en sautant à la corde ou en frappant un sac de boxe. En dépensant votre énergie en étant actif, cela vous permettra d'améliorer vos habiletés, votre coordination et votre forme physique, et cela permettra également d'évacuer l'anxiété liée à votre colère.

Écriture :

Écrivez à la personne décédée ou à la personne contre laquelle vous êtes furieux et dites-lui pourquoi vous êtes en colère. Dites exactement ce que vous ressentez. N'ayez pas peur de DIRE LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT, car c'est vous qui en ferez la lecture. Vous pouvez déchirer le papier et le jeter avec la colère ou le garder pour vous en servir plus tard.

Parler :

Parlez à une personne de confiance. Mettez des mots sur vos sentiments même s'ils changent plus tard. Parlez à voix haute à la personne décédée pour lui dire ce que vous auriez souhaité ou ce que vous voulez lui dire. Soyez responsable de vos actes en informant les gens autour de vous des moyens que vous comptez prendre pour EXPRIMER vos sentiments, par exemple : criez après les murs, criez dans un oreiller, chanter haut et fort, écouter de la musique à tue-tête, sortez dehors et criez au ciel. Limitez vos actions à 15 minutes; cela vous donnera une raison d'arrêter pour faire autre chose.

Lancer :

Lancez des cubes de glace, des œufs, des tomates ou n'importe quoi d'autre qui pourra s'écraser sur une surface QUI PEUT SE NETTOYER NATURELLEMENT ou dans une boîte, et qui ne blessera personne. Sur l'objet, écrivez le nom de la personne ou la raison pour laquelle vous êtes en colère et lancez-le ! Vous pouvez le faire à l'intérieur en lançant des peluches, des ballons Nerf^{MC}, des boulettes de papier ou des fléchettes sur une cible. Vous pouvez également déchirer les pages d'un VIEIL annuaire téléphonique en pensant à la RAISON POUR LAQUELLE VOUS ÊTES FURIEUX, FRUSTRÉ OU DÉCONTENANCÉ !

Dessiner :

Dessinez ce qui vous rend furieux et déchirez les dessins. Vous pouvez également utiliser des couleurs ou des formes qui pourraient vous aider à exprimer vos sentiments intérieurs.

Bâtir :

Bâtissez quelque chose à l'aide d'un marteau et de clous sur lequel vous pourrez cogner ou encore, prenez une planche et plantez-y des clous jusqu'à ce que vous soyez soulagé. Pendant que vous cognez, dites les raisons pour lesquelles vous êtes en colère.

Groupes :

Joignez-vous à des groupes de soutien qui peuvent vous aider à échanger avec des gens qui partagent les mêmes sentiments que les vôtres. Prenez part à des activités créatives qui pourraient vous aider à canaliser votre colère – troupe de théâtre, chorale, art-thérapie, action civile, bénévolat, etc.

Ces techniques peuvent contribuer à créer des outils utiles tout au long de la vie pour pallier la COLÈRE qui parfois ne se dissipe pas d'elle-même. Elle a besoin d'être exprimée plutôt que d'être refoulée ou cachée. La colère est un sentiment naturel et normal, mais la façon de l'exprimer est propre à chaque personne. Les suggestions utiles, telles que décrites plus haut, vous encouragent à grandir et à vous rapprocher des gens. Les actes blessants décrits au début de ce document peuvent nuire à vos relations avec les autres et peuvent offenser vos amis, votre famille et vous-même.

~ Données recueillies par Bonnie Bright, Holy Cross Hospital Grief Center, S.L.C., UT

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.