

## **Attitudes pour nous soutenir dans l'accueil de la colère de l'autre**

Faire attention à sa respiration. La ralentir.  
Respirer dans tout l'espace. Mettre l'autre dans notre souffle.  
Evoquer la couleur verte et en remplir la personne.  
Rayonner une émotion de tranquillité sur l'autre.  
Rester en silence.

Ancrer ses pieds au sol.  
Dégager sa poitrine.  
Prendre conscience de ses tensions et les lâcher au fur et à mesure  
Prendre une position corporelle stable.  
Se mettre dans son axe.  
Reculer physiquement jusqu'à ressentir une sensation de confort.

Se donner de l'auto-empathie, en la centrant sur les besoins.  
Etre à l'écoute de ses limites. S'autoriser à partir.  
Mettre son attention dans l'espace à l'arrière de son corps.

Exprimer son authenticité.  
Trouver une formule ou une attitude déconcertante.  
Prendre ce que dit l'autre avec un humour respectueux, ne pouvant pas être confondu avec de l'ironie.

Donner de l'empathie, en la centrant sur les besoins.  
Accéder à l'émotion sous jacente derrière la colère.  
S'ouvrir à la fragilité de l'autre.  
Se laisser contaminer par la colère et la vider en nous.