



# La colère

**Synonymes:** irritabilité, mécontentement, agitation, irascibilité, exaspération...

**Définition:** état émotionnel complexe évoluant par étapes jusqu'à la production éventuelle de comportements agressifs.

**Fonction:** besoin de sécurité, d'obtention de contrôle ou de récompense. Obtenir de meilleures conditions de vie et optimiser la survie.

**Expression:** modification faciale, corporelle et du langage afin de répondre de manière rapide à l'évènement provocateur via des comportements tels qu'augmenter la voix, taper du poing, secouer, casser quelque chose, ou attaquer physiquement.

**Sensations:** augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire, modification de la posture physique et de l'expression faciale, incluant notamment la contraction des mâchoires.

## Évaluer sa colère

Moyenne

Faible

Forte

