

## FICHE OUTIL

### Transformez votre colère



#### Objectif

- Utiliser l'énergie de la colère pour changer le monde.



#### Réflexion

La colère renferme un potentiel d'actions souvent inexploité. Nous renfermons cela dans une cocotte-minute et sommes étonnés de voir exploser des guerres. Nous entendons tous les jours des personnes se plaindre de ce qui ne va pas dans le monde. Les conversations regorgent d'avis et de jugements passifs. Nous parlons des actions des autres mais oublions d'agir à notre niveau. Réfléchissons à ce qui nous révolte et utilisons cette énergie pour voir ce que nous pouvons faire concrètement à notre échelle.



#### À vous de jouer !

- Qu'est-ce qui vous révolte dans le monde, autour de vous, dans votre famille, chez l'individu ?
- Que pourriez-vous faire pour que votre colère soit apaisée ?