

Émotions | L'iceberg de la colère

La colère masque souvent des émotions qui rendent une personne vulnérable, comme la tristesse ou la honte. Les déclencheurs de la colère peuvent être variés : une interaction avec une personne, un lieu associé à des souvenirs difficiles, une situation stressante, etc. Ces déclencheurs fournissent généralement des indices sur les véritables émotions qui se cachent derrière la colère. La colère n'est souvent que la partie émergée de l'iceberg, en référence à la partie visible qui est hors de l'eau. D'autres émotions, parfois difficile à identifier, peuvent se cacher sous la surface ; c'est la partie immergée de l'iceberg. Selon le moment de la journée, la colère peut également être exacerbée par diverses émotions ou sensations, telles que la fatigue ou le stress.

