



## Fiche pratique Art'Stella:

### Les élixirs et la colère – faire la paix

La **colère** est définie dans le Petit Robert comme un **violent mécontentement accompagné d'agressivité**.

Le mot renvoie à courroux, emportement, exaspération, fureur, furie, irritation, rage, rogne, irascibilité, irritabilité, susceptibilité, violence.

Le contraire de colère est exprimé par la douceur, le calme et la modération.

<b>Aspect positif</b>	<b>Aspect négatif</b>
Mobilise l'énergie pour changer les choses Permet de marquer son territoire	L'énergie mobilisée se retourne contre nous Ou s'extériorise avec trop de violence Conduit au remords Marque une forme d'impuissance

**Les colères exprimées** : réaction à un événement, une attitude qui ne peuvent être acceptés et qui mettent littéralement "hors de soi".

Être en colère représente en général un déséquilibre émotionnel, on se "laisse emporter" ou l'on "s'emporte".

C'est l'accès ou la crise de colère. On devient rouge ou blême de colère, on entre dans une colère noire, on explose, on ne décolère pas... On ne sait pas s'arrêter. Perte de contrôle

#### **Les colères enfantines :**

Elles sont assez connues pour poser problème à nombre de parents et d'enfants.

L'enfant en colère exprime un malaise, son impuissance, son incapacité à s'exprimer pour être compris, à réussir quelque chose ou à faire valoir sa volonté naissante. Besoin d'être entendu!

**(communiquer, mettre des mots sur les maux)**

#### **Les colères saines**

Marquer son territoire, ses limites

Savoir reconnaître ses limites et l'exprimer

Savoir dire non et être entendu!

Les colères exprimées sainement ne laissent pas de traces!

Quand l'enfant sent que la colère est inacceptable : le refoulement

**Les colères s'accumulent et deviennent d'autant plus explosives que l'accumulation est grande!**

#### **Les saintes colères**

C'est la colère "juste", celle qui permet de débloquent des situations, ou d'éviter des culpabilisations ultérieures.

La colère des sages n'est pas à la portée de tous, car le sage, s'il entre en colère, ne se laisse pas emporter par elle.

Voir colère de Jésus devant les marchands du temple

**Les colères rentrées** : passent inaperçues, même à ceux qui les portent :

teints pâles, des voix frêles, des multiplications de symptômes physiques

fatigues ou migraines qui peuvent être extrêmes car elles sont le seul moyen d'expression "acceptable" que trouve l'énorme énergie bloquée pour trouver une issue d'expression... Et se transforment en poison : amertume...

#### **Déconnexion du présent**

##### **Rechercher un équilibre L'importance de la respiration**

permet d'éviter de "sortir de soi" et de rester en contact avec son corps, sa présence dans l'ici et maintenant. favorise un laisser passer émotionnel qui évite les débordements.

##### **Rechercher un équilibre : Exprimer Communiquer Etre entendu**

Trouver des moyens d'expression non blessants permet parfois une véritable prise de conscience de la colère portée inconsciemment depuis longtemps

### Exercices divers

- Se défouler sur un gros coussin, sans faire mal ni à soi-même, ni à un autre.
- S'exercer à crier dans un endroit solitaire... avec l'attention malgré tout qu'il s'agit de favoriser l'expression, mais pas d'entretenir la colère.
- Écrire et envoyer symboliquement la lettre

#### ***La colère et l'analyse transactionnelle***

La colère indique souvent qu'un critère personnel a été violé par soi ou un autre  
Le besoin est pour y faire face : être respecté



#### **ELIXIRS DE PIERRES PRECIEUSES / CRISTAL ELESTIAL**

Il aide à voir où notre "vérité" n'est pas en accord avec l'harmonie universelle. A utiliser avec précaution en ce qu'il peut mettre à la conscience des énergies « lourdes ». Il permet un équilibrage énergétique et dissout les blocages des chakras.



#### **TOURMALINE BLEUE (Indigolite)**

Dénoue les émotions bloquées au niveau du plexus solaire qui peuvent alors être exprimées verbalement.  
Correspond à la partie réceptive de l'être

### Les Fleurs de Bach : Action sur les schémas émotionnels



**Holly** : pour réussir à transformer le négatif en positif dans tous les problèmes liés à "l'aimer", sortir de la jalousie, de l'envie, des pensées négatives envers soi-même et les autres.



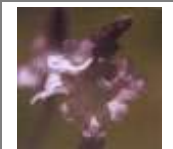
**Cherry Plum** (Prunier, Prunus cerasifera) :  
pour la peur de perdre pied, dans les moments de trouble intense



**Impatiens** : pour trouver le calme et le repos au cœur du stress et des difficultés. Favorise un rythme harmonieux, en acceptant mieux celui des autres, lorsqu'il est différent.



**Centaury** : pour sortir du schéma de victime et apprendre à dire non. Pour oser éprouver une colère justifiée et en général refoulée.



**Vervain**  
pour calmer les aspects excessifs de ceux qui en font trop.  
Permet de trouver la paix et la tolérance.



**Willow** Pour faire face à l'amertume et aux regrets  
Aide à vivre plus pleinement au présent

## Elixirs de fleurs sauvages

Équilibrage du champ émotionnel  
Équilibrage des mémoires de l'enfance  
Protection émotionnelle  
Protection au niveau émotionnel



### Camomille :

apaise les tensions au niveau du plexus solaire et les colères bloquées au niveau de l'estomac.  
La fleur apaisant les colères enfantines



**Gueule de Loup** (Antirrhinum majus) dans la gamme des fleurs sauvages permet de s'exprimer sans "aboyer".

## Protection et élixirs du Bush

Se libérer



**Dagger Hakea** : dénoue les blocages dus au ressentiment et à l'amertume; ouvre au pardon et à l'amour.



**Mountain Devil** : pour la haine et la colère permet de les transformer pour retrouver la paix intérieure.

## Les élixirs d'Alaska



### Blue Elf Viola

Pour ceux qui sont incapables d'exprimer leur colère d'une manière claire et non-violente, plus spécialement dans les groupes. Permet de dissoudre l'énergie protectrice qui entoure notre colère, rage ou frustration et facilite la compréhension de la racine de ces émotions de façon à ce qu'elles puissent être exprimées de façon claires, et centrée dans le cœur.



**Mountain Wormwood** Colère et ressentiment non résolu; ne réussit pas à se pardonner soi-même ou les autres pour des actes passés sans tenir compte de l'intention qui les motivait. Guérison des vieilles blessures et libération du ressentiment, envers nous-mêmes ou les autres.



### Liard hot spring / Sources chaudes de Liard.

C'est un élixir de purification, de ré-création, de renouvellement, qui nous ramène dans la vérité et l'innocence de notre véritable identité - des êtres spirituels venus sur Terre pour apprendre.

<h2>Les élixirs d'animaux</h2>	PHI ou WEAE
	<h3>Healthy Anger (colère saine)</h3> <p>Aide à ressentir et accepter sa colère ; soutient l'expression de la colère de manière saine.          Contient :  <b>Badger</b> (blaireau) pour se sentir à l'aise avec la colère ; pour l'exprimer de manière appropriée,  <b>Gazelle</b> pour se sentir en sécurité avec le fait d'être en colère.</p>
<h2>Exercice</h2>	Prendre conscience Respiration - sport
<p>Repérez une colère que vous vivez actuellement ou avez vécu. Décrivez la situation          Que ressentez-vous? Sur le plan physique?          De quoi avez-vous besoin ?          Qu'allez vous faire pour exprimer cette colère et quand?          Qu'allez-vous faire pour obtenir un changement?          Quelle image ou élixir vous vient à l'esprit?</p>	
<h2>Lotus</h2>	PHI ou Deva
	<h3>Harmoniser le corps émotionnel</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieds dans la boue (monde matériel)</li> <li>- Grandir à travers l'eau (monde émotionnel)</li> <li>- S'ouvrir dans l'air (monde mental)</li> <li>- Pour recevoir les impulsions du monde spirituel</li> </ul>
<h2>Le processus de pardon</h2>	Se libérer de la colère et ou du ressentiment
<h3>Se préparer</h3> <p>Puis demandez à être présentés, sous une forme visuelle, aux gens pour qui vous éprouvez un ressentiment.          Seule une personne à la fois apparaîtra, et celles avec qui vous avez le plus de choses à régler viendront probablement en premier, presque invariablement des parents, suivis ensuite par d'autres.          Ils peuvent ne plus être vivants. Cela peut être des personnages symboliques, voire vous-mêmes. Quand vous voyez la personne, ou si vous ne la voyez pas, quand vous la sentez, visualisez un cordon ou un tube partant de son nombril et touchant un cordon venant de votre nombril. Attachez les ensembles, et dites haut et fort  <b>« Untel, je t'en veux parce que.... »</b> suit la liste de tous vos griefs et de toute votre amertume à l'encontre de cette personne.          Quand vous avez tout dit, dites <b>« untel, je suis libéré du ressentiment que j'avais à ton égard. Je t'aime et je te pardonne »</b>.          Au moment où vous dites «Je te pardonne», mettez physiquement vos doigts en forme de ciseaux et coupez ce cordon imaginaire entre cette personne et vous.  <b>Répétez cette opération intégralement deux fois</b> et quand vous refaites la liste de vos griefs, vous pouvez répéter les mêmes choses que la première fois.          Quand vous avez terminé ces deux fois supplémentaires, vous renversez alors le processus.          C'est-à-dire que cette fois, attachez à nouveau le cordon entre vous et cette personne, et dites: <b>«Untel, tu m'en veux parce que ..... »</b> citez les choses que vous pensez que cette personne vous reproche,          pour finir, dites <b>« Untel, je te pardonne pour toutes ces choses que tu ressens contre moi. Je t'aime, je ne t'en veux plus »</b> et coupez le cordon à nouveau. De la même manière,          faites cela encore deux fois du point de vue de la personne opposée.          Vous êtes alors prêt à vous attaquer à la résolution d'un autre problème, envers quelqu'un d'autre.          Demandez, à ce moment, à être présenté à la personne suivante envers qui vous éprouvez du ressentiment. Et continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.</p>	