

# LES DIX COMMANDEMENTS DE SAGESSE CONTRE LA COLÈRE

## I. D'AVOIR RAISON, TU NE T'EFFORCERAS PAS

Les conflits se résolvent à partir du moment où nous ne nous efforçons plus d'avoir raison, d'être sur la défensive ou de tout contrôler. Il est à ce titre essentiel de s'entraîner à avoir tort ou à accepter un désaccord.

## II. DE FLEXIBILITÉ, TU SAURAS FAIRE PREUVE

Tel un arbre dont les branches peuvent se courber sous l'effet du vent sans qu'il ne perde un solide appui sur le sol, nous pouvons faire évoluer notre position tout en restant bien ancrés dans nos valeurs.

## III. AU BLÂME ET À LA REVANCHE, TU RENONCERAS

Le monde serait plus pacifique si nous utilisions notre énergie à abattre les murs plutôt qu'à les construire. Or toute velléité de punition ou de vengeance érige une cloison entre nous et les autres.

## IV. DES PENSÉES ALTERNATIVES, TU RECHERCHERAS

Lorsque nous nous sentons agressés ou humiliés, ce ne sont finalement que nos pensées qui nous blessent. S'il n'est pas toujours possible de changer les autres, nous pouvons toujours choisir de changer nos pensées.

## V. À PARDONNER, TU T'ENTRAINERAS

Pardonner, c'est renoncer à tout espoir d'un meilleur passé. Seule la perception que nous avons peut changer, ce qui nécessite dans un premier temps d'accepter le passé et non de le combattre.

## VI. SAINEMENT, TU EXPRIMERAS TA COLÈRE

La colère est un sentiment humain, désagréable, et qu'il convient d'accepter avant de chercher à s'en débarrasser. Son apaisement sera aussi efficace et durable que son expression sera respectueuse.

## VII. DES RAPPORTS ÉGALITAIRES, TU CONSTRUIRAS

Une bonne relation consiste à donner ET prendre plutôt qu'à donner OU prendre. Une bonne relation consiste à agir AVEC quelqu'un plutôt qu'à agir POUR ou CONTRE quelqu'un. Une bonne relation, c'est gagnant/gagnant.

## VIII. EN FAVEUR DE L'UNION, TU PARLERAS

Il ne suffit pas de tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler. Il convient de se demander si ce que nous allons dire favorisera l'union ou la séparation, si nous voulons nous joindre aux autres ou les attaquer.

## IX. À TE CRITIQUER, TU INVITERAS AUTRUI

Moins nous sommes sur la défensive, plus nous sommes capables d'aider les autres à ne pas l'être. Recevoir et accepter une critique, ce n'est pas y adhérer mais seulement accepter un autre point de vue.

## X. TON POUVOIR DE DÉCISION, TU CONSERVERAS

Nous avons toujours la possibilité de prendre des décisions pour nous-mêmes. Laisser quelqu'un décider pour nous revient à lui attribuer nos échecs, nos réussites et le contrôle de notre vie.