

Les visages de la colère en thérapie des schémas

Forme de colère	Style	Déclencheur	Posture du thérapeute
Colère de l'enfant	Expression émotionnelle directe	Frustration d'un besoin fondamental (abandon, violation des limites, insécurité, rupture de confiance)	Accueillir et valider la colère, relier aux expériences d'enfance, utiliser l'imagerie réparatrice
Colère de l'agresseur / attaquant	Compensation	Blessure sous-jacente masquée ; besoin de dominer ou rabaisser pour se protéger	Identifier la blessure cachée, travailler sur la sécurité émotionnelle avant la confrontation
Colère détachée	Évitant passif	Blessure ou frustration exprimée par sarcasme, ironie ou indifférence apparente	Mettre en lumière l'émotion derrière le détachement, encourager l'engagement émotionnel
Colère hostile	Compensation et évitement actif	Blessure ancienne projetée sur la situation actuelle ; vengeance ou représailles	Identifier la projection, ramener au besoin initial, travailler la régulation émotionnelle
Colère de l'adulte sain	Réponse fonctionnelle	Violation des limites ou atteinte à la sécurité/bien-être (soi ou autrui)	Renforcer la posture saine, valider l'affirmation des limites, soutenir l'équilibre émotionnel