

# Je suis toujours en colère au travail

## La question :

Bonjour. J'ai 46 ans et je travaille comme documentaliste depuis 6 ans dans la même société. Et j'ai l'impression de toujours être en colère à mon travail. Je prends facilement la mouche, je cherche toujours ce qui peut se cacher derrière telle ou telle réflexion. J'ai souvent l'impression d'être dans une équation, ou je perds ou je gagne. Et cela finit par devenir épuisant. J'appréhende les réunions comme si c'était toujours un bras de fer et je finis par détester ceux qui savent agir en douceur et avec diplomatie. J'ai un poste à responsabilité, ce qui confine à une certaine solitude mais je me demande parfois ce qui se joue dans les relations professionnelles. Merci. Tina – 46 ans

## La réponse de Dina Scherrer Coach

Bonjour Tina, la description riche que vous nous faites de votre histoire de colère au travail montre toute l'expérience et la connaissance que vous avez sur elle et sur ses effets dans votre vie professionnelle.

Si vous étiez en face de moi j'aurais très envie d'en savoir un peu plus sur cette colère. A-t-elle toujours été là ? Depuis quand est-elle arrivée dans votre vie professionnelle ? Quels sont les avantages et les inconvénients d'avoir cette colère dans votre vie ? Quelle utilité cette histoire de colère a dans votre vie ? Qu'est-ce que « la colère » vous empêche de faire ? Est-ce qu'il y a des moments où « la colère » n'est pas là ? Qu'est-ce qui se passe quand elle n'est pas là ? Qu'est-ce que vous avez déjà tenté pour lui résister ?

Je vous invite dans un premier temps à répondre à toutes ces questions et vous verrez que la colère n'est peut-être pas toujours là, qu'elle ne prend pas autant de place que cela dans votre vie. Vous vous apercevrez peut-être aussi que parfois vous avez réussi à avoir le dessus sur elle.

D'autre part, il y a fort à penser que « la colère » avait de bonnes intentions au départ en arrivant dans votre vie professionnelle, elle avait certainement pour mission de vous protéger de quelque chose. Et qu'aujourd'hui, si sa présence vous dérange, c'est qu'elle n'a plus vraiment de raison d'être là.

Ce que je peux déjà constater en vous lisant c'est qu'elle ne vous a pas empêché d'avancer et de progresser dans votre vie professionnelle. Elle ne vous a pas empêché non plus de rester 6 ans dans la même entreprise avec un poste à responsabilités.

Vous semblez vivre vos relations professionnelles, vos réunions de travail comme un combat. Vous dites ou je perds ou je gagne comme vous diriez ou je vis ou je meurs. Votre colère c'est votre survie. Je comprends donc que vous ne vouliez pas perdre et que cela doit être épuisant pour vous.

Peut-être qu'à un moment il y a eu besoin pour vous de vous battre et de survivre en entreprise mais visiblement ce n'est plus le cas aujourd'hui mais vous fonctionnez toujours de la même manière. Peut-être aussi que « la colère » est là pour pallier un manque de confiance en vous. En regagnant confiance il y a de grandes chances que « la colère » s'invite moins dans votre vie.

Votre colère a donc été une alliée et vous a aidé à certains moments. Rendez-lui hommage plutôt que de lutter contre elle, car elle est là pour vous rappeler ce qui est important pour vous dans la vie : réussir, avancer en toute confiance, être reconnue comme une bonne professionnelle. Ce que vous êtes aujourd'hui à n'en pas douter.