

À QUOI SERT LA COLÈRE?



Octobre 2018

Nous vivons tous de la colère à un moment ou un autre de notre vie.

Mais, certaines colères sont plus ravageuses, plus fréquentes que d'autres.

Il y a des colères froides, des colères impulsives...

Mais dans tous les cas, est-il mieux

- d'exprimer sa colère,
- de la gérer
- ou de la transformer?



Et qu'est-ce que la colère au juste? D'où vient-elle?

Mais, qu'est-ce que la colère au juste ?

La colère est une émotion dont nous avons tous besoin. C'est une émotion naturelle et normale.

La colère nous donne l'énergie nécessaire pour réagir à ce qui nuit à notre bien-être et nous amène à nous protéger.

La colère nous pousse aussi à passer à l'action. Elle est le précurseur d'une mobilisation de nos ressources

- Dans la colère, c'est l'intention qui compte : elle est là pour exprimer des limites, des insatisfactions, non pour avoir du pouvoir sur l'autre, ni pour avoir raison, ni même pour faire mal à l'autre.
- C'est le message dissimulé dans cette colère qu'il faut décoder et transmettre.



La colère doit être exprimée de manière appropriée...



pour ne pas devenir toxique dans nos relations avec les autres ou nuire à notre santé mentale, physique et émotionnelle

Crise
J'ai perdu le
contrôle

Agressif
Je suis sur le point
de perdre le
contrôle

Fâché
Quelque chose me
met en colère

Contrarié
Quelque chose me
déplait

Agacé
Quelque chose me
dérange

Content
Je me sens bien



Quels sont les facteurs déclenchants de la colère?

- **Les besoins insatisfaits**
- **L'injustice**- envers soi ou envers un autre
- **Le trop plein** – de stress, d'émotions et de frustrations, surtout s'il y a présence d'anxiété
- **L'émotion revécue** – on associe une émotion désagréable passée à la situation actuelle, même s'il n'y a pas de ressemblance
- **La perte de pouvoir**- attentes frustrées-sentiment d'impuissance
- **Le manque de respect**-envahissement de notre territoire
- **La colère déplacée** – une colère qui est survenue dans la journée peut être responsable du trop plein de frustrations (son verre déborde déjà)
- **La faible estime de soi** – Les échecs répétés affectent l'estime de soi et en situation de rappel de cet échec, on éclate.
- **Les monologues intérieurs** – on se répète des phrases (c'est nul, c'est toujours moi, je déteste) qui renforcent sa colère
- **Et en finalité...** les aspects plus **physiologiques** tels que la fatigue, la faim, le manque d'exercice...

La colère,
c'est comme les ordures:
plus vous les conservez longtemps,
plus ça sent mauvais. »

Daphne Rose Kingma

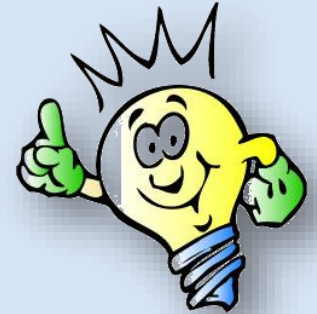


Quel est donc le message que la colère voudrait transmettre?

(penser aux facteurs déclencheurs)



Quelques trucs pour gérer la colère



1: Attendre et évaluer:

Lorsqu'on a évalué la situation et qu'on trouve qu'il y a toujours un problème, il faut ensuite l'exprimer.

Si on l'exprime avec colère, l'autre peut se mettre sur la défensive et contre-attaquer. Ça ne sert à rien.

Il est donc plus avantageux de trouver un bon moment pour exprimer notre mécontentement lorsque la colère est passée.

Il ne faut toutefois pas oublier d'en parler. Il faut discuter du problème lorsqu'on est capable de s'exprimer d'une façon calme et claire.



Une colère qui monte en dedans de nous doit être accueillie, ressentie et comprise.

Elle nous indique l'ampleur du
« comment » nous sommes affectés.

Elle doit être évacuée, pour qu'ensuite, on se préoccupe d'en diminuer les facteurs d'irritation qui l'ont engendrée.



2: Analyser et comprendre nos perceptions

Par contre, si on est très souvent en colère, il y a peut-être quelque chose qui ne va pas.

Exemple:

- Si je me fâche plus souvent qu'une autre personne, cela veut dire que je ne vois pas le monde de la même façon que les autres.
- Si quelqu'un ne me salue pas, est-ce parce qu'il est fâché contre moi ou est-ce parce qu'il est distrait?

**Quand notre proche atteint
d'un trouble de santé mentale
est en colère**



Vous avez atteint vos limites si :

- Vous êtes la cible de sa colère.
- Vous vous sentez dépassé par les problèmes de votre proche.
- Vous ressentez de la fatigue, de l'anxiété, du découragement ou de la colère.
- Vous n'arrivez plus à vous détendre ou à vous concentrer.
- Vous faites de l'insomnie.
- Vous développez des troubles physiques: migraine, boule dans l'estomac, perturbation de l'appétit, etc.
- Vous ressentez de la culpabilité.
- Vous ne vous reconnaissez plus.

Vous pouvez aider votre proche si :

- Vous n'êtes pas la cible de sa colère.
- Vous avez un bon contact avec lui.
- Vous êtes intéressé à l'aider.
- Vous pouvez accueillir ses émotions.
- Vous êtes capable de faire la différence entre ce qui appartient à la relation et ce qui appartient à la maladie.
- Vous connaissez vos limites.

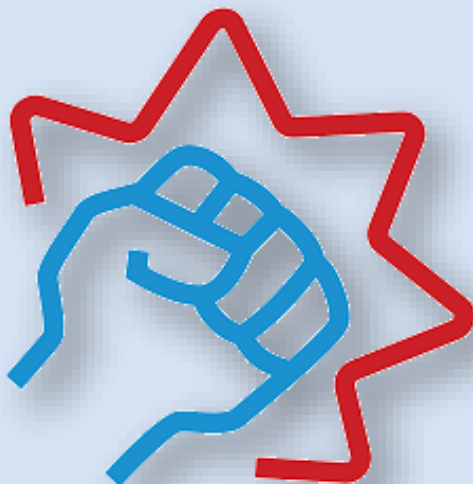
Pour que la situation ne dégénère pas, il est crucial de déconnecter notre proche de sa colère en trouvant les bons mots. La solution que je vous propose est basée sur la **communication dite non violente**.

- Répondre à l'autre d'un ton des plus pacifique.
- Faire appel aux émotions de notre partenaire.
- Définir le besoin.
- Proposer une solution.

D'abord, il faut inviter notre proche à *déposer les armes*. Dans cet exemple, je vous propose une approche possible visant à l'inviter à la communication.

- **Sentiment:** Mon/ma chéri(e), tu es hors de toi.
- **Observation:** Je comprends par ton attitude que je fais des choses qui te sont insupportables.
- **Besoin:** Que puis-je faire pour que tu sois bien? (*Quel est ton besoin?*)
- **Demande:** Je veux que tu me dises ce que je fais qui ne va pas. Pour le bien de notre relation, parlons-en franchement et calmement.

Quand la colère se change en violence...



Si la personne habite avec vous:

- Assurez-vous de toujours avoir accès à une sortie.
- Dites-lui que sa façon d'agir vous inquiète.

Si la personne habite ailleurs :

- Donnez-lui R.V dans un endroit public.
- Faites-vous accompagner si vous croyez qu'il peut y avoir un risque.
- Informez quelqu'un de votre entourage de l'endroit où vous êtes et demandez-lui de vous contacter à un moment précis.
- Transportez peu d'argent sur vous si ceci est une cause de litige avec la personne.

**Comment prendre soin de soi lorsque
notre propre colère ou la colère de notre
proche est devenue envahissante?**



- Ne prenez pas tout sur vos épaules.
- Apprenez à reconnaître et à exprimer vos limites.
- Exprimez vos craintes à votre proche et à votre entourage.
- Permettez-vous de demander de l'aide.
- Accordez-vous un espace pour ventiler, rire et évacuer votre stress.



- Prévoyez des moments de détente.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Apprenez à vous pardonner et à pardonner aux autres.
- Développez votre réseau de soutien.



En résumé :

La colère peut être réprimée ou exprimée, mais elle est toujours ressentie. Si nous l'exprimons en attaquant autrui, nous nuisons à l'autre et risquons de développer de la culpabilité.

Une colère trop fougueuse doit se passer avec soi seulement et les insatisfactions seront traduites à l'autre lorsque nous aurons calmé notre fougue.

Une colère fougueuse peut s'écrire, se dessiner, se crier seul dans l'auto, peut s'évacuer par des coups donnés sur l'oreiller.



Tiré des sites et documents suivants :

- <http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/la-colere-entrevue-avec-camillo-zacchia-psychologue-1.963745>
- http://www.douglas.qc.ca/publications/55/file_fr/brochure-anger-fr.pdf
- *Programme Alliance: L'habilité à maîtriser ses émotions et faire face aux préjugés. La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent.*
- *Affronter la colère, développer la compassion* par Judith Orloff (Extraits de son livre *Liberté émotionnelle*, Ariane Éditions, 2009)

Par Diane Ayotte, intervenante psychosociale
La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent
Octobre 2018