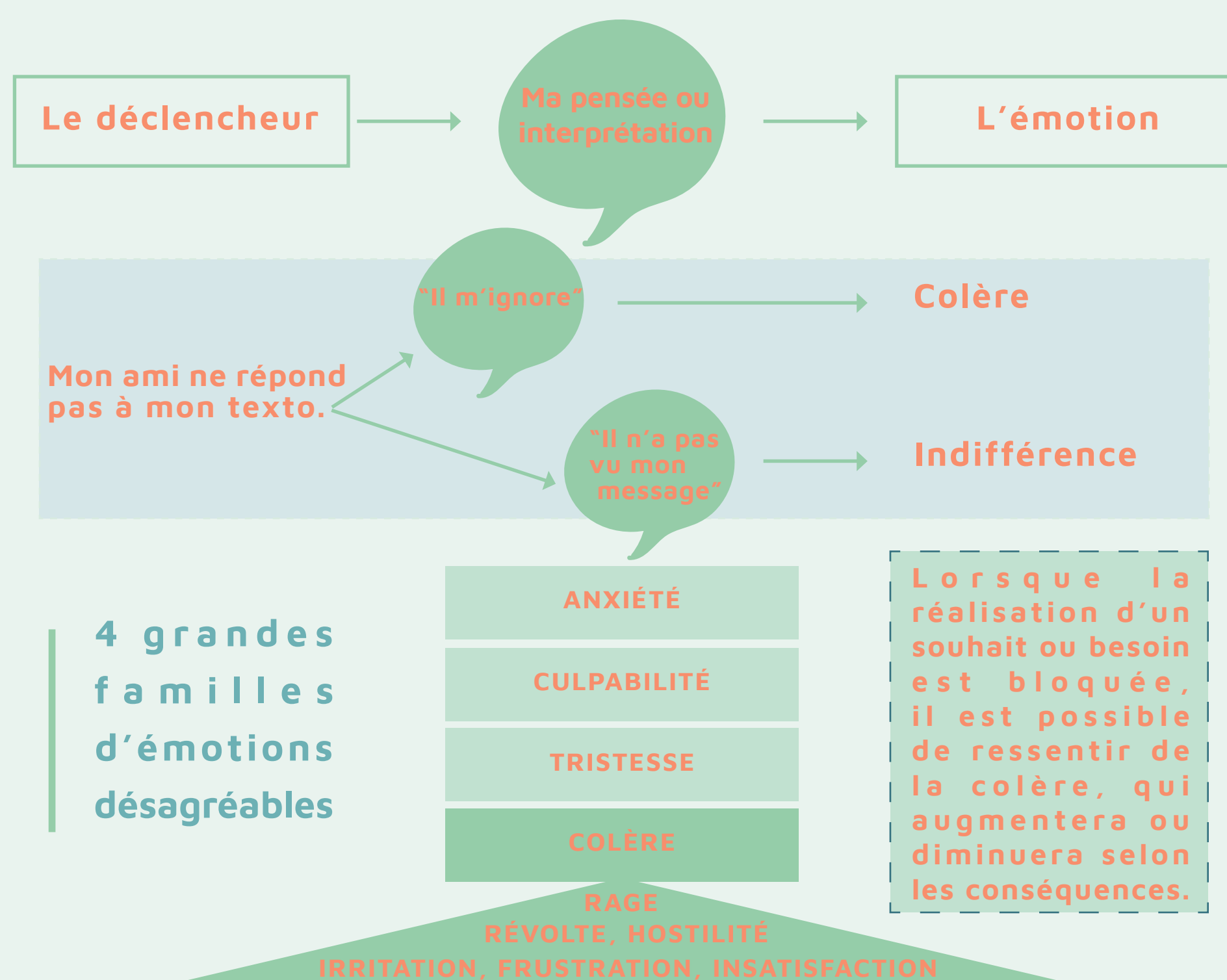


La colère et comment la gérer

Qu'est-ce que la colère?

C'est une émotion, c'est-à-dire un **état affectif** qu'une personne ressent, d'une durée et intensité variables. Les émotions sont reliées à certains faits ou événements (les **déclencheurs**). C'est toutefois la façon dont nous percevons la situation (**notre interprétation**) qui déclenchera l'émotion (et non pas la situation elle-même).



La colère a mauvaise réputation et peut avoir des conséquences **négatives**. Elle peut toutefois avoir son **utilité** selon les circonstances et être justifiée. Il est donc important d'évaluer **l'impact** de la colère dans notre vie.



Si la colère est justifiée et d'une intensité appropriée

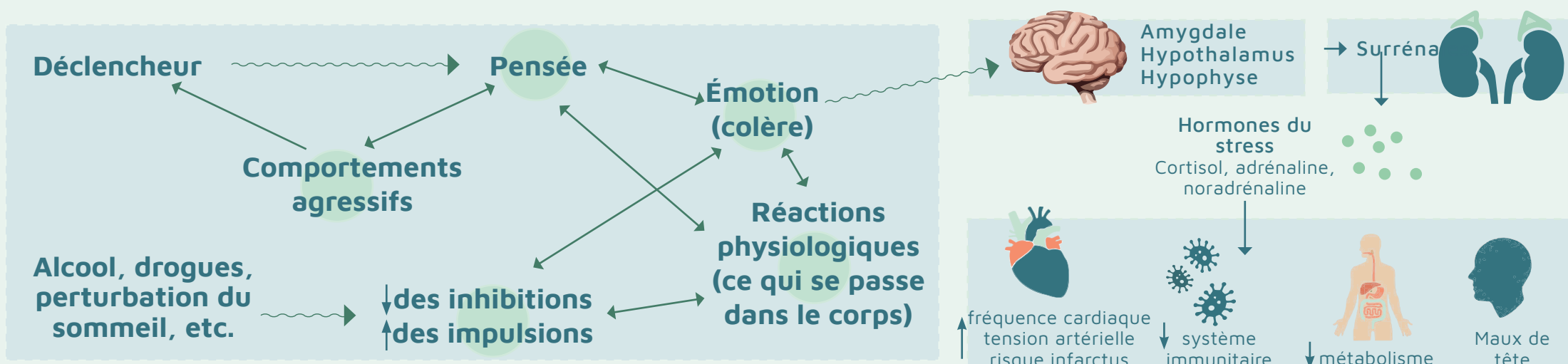
- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| Moyen de protection | Décharge la tension |
| Sensation de contrôle | Source d'énergie |
| Source de motivation | Focus sur l'action |
| Aide à mieux négocier | Moteur de changement |
| Aide à mieux se connaître | Distraction d'émotions souffrantes |



Si la colère n'est ni contrôlée, ni justifiée

- | | |
|---|---|
| Faible estime, souffrance | Isolément, rejet |
| Nuit à la stabilité au travail | Augmente le risque de consommer |
| Relations difficiles avec les autres | Affecte la santé mentale et physique |
| N'est pas efficace pour bien régler les problèmes | Augmente le risque de problèmes avec la justice |

Si la colère n'est pas bien gérée, elle entraîne une souffrance importante et augmente de plus en plus.



Comment mieux gérer sa colère?

La **psychothérapie** peut être utile pour les gens ayant des difficultés avec la gestion de la colère.

Thérapie comportementale dialectique

Une émotion est associée à l'envie de poser une action (adaptée ou pas).

Identifiez l'émotion (ex: colère). Est-elle adaptée à la situation (durée et intensité)?
Identifiez quelle action l'émotion nous donne envie de faire.
L'action est-elle adaptée (utile) aux faits?
Si l'émotion et l'action ne sont pas adaptées à la situation, faites l'**action contraire**.

Exemples:

- Éviter la personne au lieu d'attaquer/confronter.
- Ne pas penser à la situation.
- Se distraire.
- Faire quelque chose de gentil.
- Essayer de se mettre à la place de l'autre au lieu de le blâmer.

Petit truc anti-colère:

Lorsque la colère monte, adoptez une position peu compatible avec celle-ci.

Demi-sourire: Relaxez votre visage et faites un léger sourire

Mains ouvertes: Laissez tomber les bras (sur vos cuisses ou le long des paumes des mains vers le haut).



Thérapie cognitivo-comportementale

Les pensées, émotions et comportements sont interreliés.

Quels sont les avantages et désavantages de la colère dans votre vie?

Imaginez votre vie si vous diminuez votre colère/si elle reste la même.

Faites de l'auto-observation:

Qu'est-ce qui déclenche/maintient votre colère (substances, insomnie, pensées, contagion de la colère, ne pas savoir quand sortir d'une situation, etc).

Savoir sortir de la situation (si vous n'arrivez pas à contenir votre réaction).

Pratiquez la relaxation/méditation.

Réévaluez les pensées qui déclenchent la colère:

- Les exigences "Il faut": Y a-t-il une loi qui dit ça? Remplaçons l'exigence par une préférence.
- La dramatisation "C'est grave": Est-ce vraiment grave?
- La non-acceptation "C'est inacceptable": Acceptons l'inévitable, c'est dans notre intérêt.
- Le jugement: Ne jugeons pas les personnes, seulement les comportements.

Pratiquez l'affirmation de soi (comment dire ce qu'on a à dire sans colère).

