



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je me sens en colère dans toutes sortes de situations

- Vous avez tendance à vous fâcher facilement et fréquemment ?
- Vous avez tendance à exploser de colère ?
- Les situations les plus banales peuvent vous irriter ?

Quelques faits sur la colère

- **Ce ne sont pas les événements extérieurs qui créent la colère mais bien notre perception.** Pourquoi certains se fâcheront et se mettront en colère lors de bouchons de circulation tandis que d'autres demeureront calmes et sereins ? Ce ne sont pas les événements en soi qui nous mettent en colère mais bien l'interprétation que l'on en fait.

- **Nos pensées constituent le moteur de notre colère.** Pour une même situation, par exemple, se faire couper par un automobiliste, plusieurs réactions sont possibles : « Il a fait exprès », « Il n'a pas dû m'apercevoir », « Il m'arrive aussi parfois de couper des voitures sans m'en rendre compte », etc. Lorsqu'un événement négatif se produit, c'est la signification (et les pensées associées à celle-ci) qu'on lui donne qui déterminera notre réaction émotionnelle. Si on interprète la fausse manœuvre de l'automobiliste comme un acte intentionnel ou une agression, on réagira avec colère. Si on l'interprète comme une erreur d'inattention humaine, on réagira avec empathie. D'après vous, quelle réaction, nous fera sentir mieux avec nous-même ?

- **La colère fréquente ou prolongée est néfaste pour la santé.** Chaque montée de colère, d'irritation et de frustration s'accompagne d'une panoplie de réactions physiologiques, notamment une montée de pression artérielle. À long terme et de façon récurrente, cela affecte la santé cardiovasculaire. Remarquez bien que cela vaut pour les petits irritants (files d'attente, chercher du stationnement...) jusqu'aux événements qui nous font sortir de nos gonds. Aussi, quelle soit exprimée ou refoulée, la colère fera autant de dommage. C'est pourquoi la gestion de la colère représente un comportement de santé à adopter.

Quelques stratégies pour gérer la colère

1. Remettre en question notre perception

Si la colère provient de notre interprétation de la réalité, peut-être pouvons-nous tenter de voir différemment la situation qui nous met en colère. Les situations sont rarement noires ou blanches. Tenter de voir la situation d'un autre angle est à coup sûr un exercice intéressant. Remettez votre réaction de colère en question à l'aide de la question suivante :

Ma colère est-elle dirigée vers quelqu'un qui a intentionnellement et inutilement voulu me blesser ?

Si vous répondez non, demandez-vous si ça vaut vraiment la peine d'affecter votre santé pour une situation comme celle-là.

2. Remettre en question nos pensées

Puisque les pensées représentent en quelque sorte le carburant de notre colère, prenez quelques instants pour prendre contact avec vos pensées lorsque vous êtes fâché :

- Pensée propice à l'étiquetage : « Claude n'est qu'un incompetent »
- Pensée de type généralisation : « Les chauffeurs de taxi sont tous de mauvais conducteurs »
- Pensée empreinte de jugement : « Il n'est jamais capable de faire correctement son travail »
- Pensée de type « attribution externe » : « Cet employé me met toujours en colère »
- Pensée rigide : « Il est essentiel de placer les assiettes dans le lave-vaisselle en ordre de grandeur »
- « Lecture de pensées » ; « Je suis certain qu'il a fait exprès, il a voulu me nuire »
- Pensée de type « tout m'est dû » : « Puisque je suis allé

la chercher au travail, elle aurait pu faire le souper et la vaisselle »

Ces type de pensées contribuent et nourrissent la colère. Prenez quelques instants pour remettre en doute ces pensées et croyances à l'aide des questions suivantes :

- Est-ce que cette personne est réellement toujours une ... Puis-je nuancer ma perception ?
- Est-ce que je généralise ?
- Y-a-t-il une seule façon de faire (ou de voir) les choses ? Pourrais-je en considérer d'autres ?
- Qu'est-ce que j'aurais fait à sa place dans la même situation ?
- Est-ce que l'autre a complètement tort ?
- Mes pensées sont-elles réalistes ?
- Et si je me mettais dans la peau de l'autre personne, je dirais quoi ?
- Est-ce que j'ai beaucoup d'attentes envers les autres ?
- Est-ce que je m'attends à ce que les autres répondent à mes besoins ?

Ensuite, tentez de remplacer vos pensées teintées de rigidité par des pensées plus réalistes et plus souples :

- « Ce qu'il a fait m'a blessé, mais je ne crois pas qu'il a agit ainsi délibérément pour me blesser »
- « Dans sa situation, je comprends un peu mieux pourquoi il a agit ainsi... »
- « Le comportement qu'il a eu était maladroit mais cela ne fait pas de lui quelqu'un d'incompétent »

3. Ma colère peut-elle m'aider ou me nuire ?

Posez-vous les questions suivantes :

- Est-il avantageux pour moi de me mettre en colère dans ce cas-ci ?

- Ma colère m'apportera-t-elle quelque chose de constructif ?
- Apportera-t-elle quelque chose de constructif aux autres ?
- Ma colère est-elle utile ? M'aidera-t-elle à atteindre mon but ou me mettra-t-elle plutôt des bâtons dans les roues ?

Plutôt que de vous mettre en colère, il est probable que vous vous sentiriez mieux si vous mettiez l'accent sur la recherche de solutions constructives. Dans une certaine mesure, cette attitude éliminera le sentiment d'impuissance et de frustration qui vous consume lorsque vous constatez que la situation est sans issue.

4. Développer l'empathie

La colère vient en partie d'un manque d'empathie (la capacité de ressentir la réalité de l'autre personne). Ce qui est juste pour vous pourrait sembler injuste pour l'autre. L'empathie demande donc une certaine flexibilité. Il s'agit de tenter de comprendre les agissements de l'autre personne, tout en mettant de côté notre cadre de référence (ne pas prendre pour acquis que les autres voient la réalité de la même façon que nous). Il n'y a pas qu'une seule vérité, ou une seule réalité. Chaque personne possède sa façon bien personnelle de voir le monde.

5. La frustration résulte parfois d'une attente irréaliste

Bien que notre colère découle toujours d'un événement réel, notre frustration, en revanche, découle toujours d'une attente qui ne l'est pas. La solution la plus simple consiste à modifier notre attente. Par exemple, voici certains principes, dépourvus de réalisme, qui conduisent à la frustration :

- Si je désire quelque chose (l'amour, le bonheur, une promotion, etc.), je le mérite
- Si je travaille d'arrache-pied pour obtenir quelque chose, je dois réussir
- Les autres doivent essayer d'être à la hauteur de mes principes
- Je dois être capable de résoudre rapidement et facilement tous les problèmes
- Ma façon de penser et d'agir est la meilleure et la seule qui vaille
- Si je suis gentil envers quelqu'un, cette même personne devrait en faire de même

6. Consultez un psychologue

Si vous sentez que vous êtes en train de perdre vos moyens, n'hésitez pas à demander l'aide d'un psychologue qui pourra vous aider dans la gestion de votre colère.

Pour trouver un psychologue consultez le site de l'Ordre des psychologues du Québec : www.ordrepsy.qc.ca ou appelez directement le **1-800-561-1223**

7. En bref

- Apprenez à vous détendre : respirez !
- Apprenez à rire, surtout de vous-même
- Apprenez à changer votre comportement et renoncez à contrôler celui de l'autre