

Des stratégies pour maîtriser sa colère

La colère et sa forme malsaine

La colère est une émotion humaine normale qui peut varier d'une légère irritation à une rage ou fureur intense.



Dans notre fiche d'information *Qu'est-ce que la colère*, nous expliquons de manière plus détaillée la différence la colère normale et la colère malsaine, et présentons quelques questions pour vous aider à déceler si vous avez un problème de colère.

Cette fiche-ci présente plusieurs astuces pour vous aider à mieux gérer votre colère. Vous pouvez les mettre en œuvre par vous-même ou comme stratégie complémentaire à une thérapie individuelle ou de groupe.

Éléments déclencheurs et signes précurseurs

Commencez par déterminer et dresser une liste du genre de situation qui vous fâche, par exemple :

- se faire couper dans la circulation routière;
- être en retard pour un rendez-vous;
- attendre quelqu'un qui est en retard;
- quand votre enfant laisse traîner son sac dans l'entrée;
- quand votre partenaire ne range pas la vaisselle;
- quand votre collègue prend du retard au cours d'un projet.

Certaines de ses situations peuvent être évitées, comme mieux gérer son temps pour éviter les retards, mais d'autres non, comme le comportement d'autres conducteurs ou conductrices. Cependant, vous *pouvez* contrôler votre réaction.

Après avoir identifié vos éléments déclencheurs, dressez une seconde liste de vos réactions physiologiques à la colère. Savoir reconnaître les signes précurseurs que vous envoie votre corps peut vous aider à prévenir un épisode et à mettre en œuvre d'autres stratégies. Certains des signes les plus communs sont :

- difficulté à respirer;
- bouffée de chaleur et transpiration;
- grincer des dents;
- tension musculaire ou poings serrés;
- hausse du rythme cardiaque;
- ronger ses ongles.



D'où vient ma colère ?

À l'instant où vous remarquez ses signes, arrêtez-vous et identifiez ce qui vous fâche. Souvent, les circonstances seront en effet vexantes; donnez-vous la permission de reconnaître votre colère. Il faut aussi bien en comprendre la raison pour éviter une réaction exagérée (p. ex. être maussade toute la journée parce que quelqu'un a bu le restant de lait), ou de se défouler sur la mauvaise personne (p. ex. être en colère contre sa famille quand l'évènement déclencheur s'est produit au travail).

Réduire la tension

Lorsque vous remarquez que vous êtes en colère, vous pouvez utiliser plusieurs stratégies, comme celles présentées ci-dessous, pour vous calmer.

Retirez-vous de la situation. Quittez simplement la pièce pour un court moment et prenez le temps de vous calmer afin de réfléchir avant d'agir. Par exemple, si vous remarquez que votre ton monte lors d'une chicane avec votre partenaire, dites « J'ai besoin d'un instant, nous en reparlons calmement plus tard » et allez prendre une marche.

Distrayez-vous. Si vous ne pouvez changer les circonstances, distrayez-vous de ce qui vous fâche en comptant jusqu'à dix, en écoutant de la musique, en appelant un ami ou une amie pour parler d'autre chose, ou en nettoyant la maison. Par exemple, si la circulation est au ralenti et la frustration monte, allumez la radio à votre poste préféré et comptez le nombre de fois que le refrain d'une chanson est chanté.

Trouvez le ridicule. Il ne suffit pas toujours de rire d'un problème pour l'oublier, mais l'humour peut nous permettre de prendre du recul quand nous sommes en colère. Par exemple, si lors d'une dispute vous traitez votre collègue de « clown imbécile », imaginez cette personne déguisée en clown avec un nez rouge et de gros souliers. Si vous l'imaginez ainsi chaque fois qu'elle vous contrarie, il vous sera plus facile de mettre la situation en perspective.

Détendez-vous. Si nos émotions peuvent influencer notre état physique, notre état physique peut aussi avoir un effet sur nos émotions. Des techniques de relaxation peuvent contribuer à réduire la colère, comme respirer lentement et profondément et détendre chaque groupe musculaire.



Le monologue intérieur constructif

Nos pensées influencent nos émotions. Porter trop d'attention à nos pensées négatives, comme « ceci est tellement injuste », nourrit la colère. Dressez une liste de pensées plus équilibrées que vous pourriez vous dire avant, durant et après une situation difficile. Par exemple :

Avant : « Je sais que je peux faire face à cette situation. J'ai des stratégies pour gérer ma colère et je peux partir s'il le faut. »

Durant : « Il faut bien respirer profondément et ne pas prendre cela personnellement. Je sais quoi faire. »

Après : « J'ai bien réussi. Malgré la frustration, je n'ai pas trop haussé le ton et le résultat n'en est que meilleur. »

Pratiquer l'affirmation de soi

Un autre élément clé de la maîtrise de la colère est d'apprendre comment s'affirmer. L'affirmation de soi veut dire savoir exprimer ses opinions clairement sans agressivité. Vous pouvez lire d'autres de nos fiches d'information pour en savoir plus. Enfin, sachez que parce que la colère est souvent une réaction automatique, il faut beaucoup de pratique pour maîtriser ces stratégies.