eSantéMentale.ca

La colère

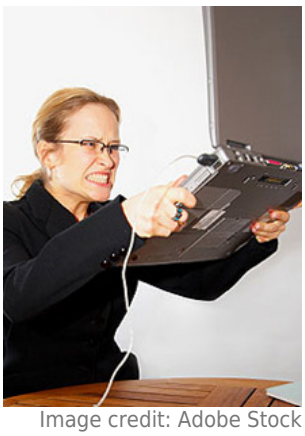

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La colère est une émotion normale que nous ressentons lorsque nous nous sentons lésés ou lorsque quelque chose nous empêche d'atteindre nos objectifs. Avoir juste assez de colère est utile car c'est un signal que quelque chose ne va pas. En revanche, un excès de colère peut entraîner des problèmes de santé et de relations.

Est-ce que cela trouve un écho chez vous?

- La circulation est terrible aujourd'hui! Ça me rend très IRRITÉ.
- Mon rapport d'impôt est si compliqué. Cela me FRUSTRE.
- Je n'arrive pas à croire que ma mère a dit quelque chose comme ça.
- Je suis vraiment OFFUSQUÉ de voir que les déchets de mon voisin continuent de se retrouver partout dans l'allée!
- Ce conducteur vient juste de me couper. Je suis réellement enragé à cause de ça!
- Je suis si en COLÈRE!

Continuez de lire pour voir si vous avez un problème avec la gestion de votre colère et ce que vous pouvez faire à ce propos.

La colère et le changement positif

La COLÈRE est une émotion qui nous dit que quelqu'un ou quelque chose s'oppose à nos objectifs, joue contre nous ou nous nuit d'une manière ou d'une autre. La colère peut nous inciter à nous défendre, à attaquer ou à se venger. Les enfants et les adultes de tous les âges ressentent de la colère de temps à autre. La façon dont nous la ressentons et l'exprimons peut varier selon notre sexe, notre culture, nos valeurs religieuses et tout autre trait qui nous différencie des autres.

La colère peut mener à un changement positif si nous l'exprimons d'une façon utile et constructive.

Par exemple, les gens qui ressentent de la colère envers l'injustice sociale peuvent souvent atteindre des résultats positifs en s'exprimant à haute voix et en réclamant des changements au système.

Par contre, trop de colère est mauvais pour nous.

La colère peut amener des problèmes dans la vie familiale, dans les relations sociales, au travail et sur le plan de la santé. Une colère mal maîtrisée est associée à la violence envers les autres, la rage au volant, les abus envers les enfants et les conjoints et d'autres manifestations violentes du genre. Les gens qui gèrent mal leur colère sont

plus enclins à être indisposés et sont moins capables de se défendre contre les maladies. Les problèmes liés à la colère ont aussi été associés à des niveaux élevés de douleur perçue et de difficultés cardiaques.

Les gens qui éprouvent une colère fréquente et intense essaient souvent de la réprimer ou de l'exprimer d'une façon négative (par exemple en criant, en faisant des commentaires désobligeants, etc.). Quand nous éprouvons des problèmes de colère, nous avons tendance à moins bien gérer le stress, à avoir une moins bonne estime de nous-mêmes, à être davantage enclins à abuser de drogues ou d'alcool et à juger injustement les autres. Par exemple, nous pouvons blâmer d'autres personnes pour des événements néfastes, sans connaître tous les faits ou parce que nous présumons que ces personnes nous ont nui d'une manière délibérée. La colère peut aussi avoir des conséquences significatives sur notre corps, entraînant de la tension musculaire, une accélération des battements cardiaques et d'autres effets sur les organes inconfortables et désagréables de ce genre. Visiblement, un excès de colère n'est pas bon pour nous.

L'objectif d'apprendre à gérer la colère est de minimiser les conséquences négatives de cette puissante émotion et de maximiser ses conséquences positives.

La gestion de la colère permet :

- De résoudre des problèmes
- De ne pas être l'esclave de ses émotions
- D'apprendre comment ne pas être en colère longtemps ou fréquemment

Qu'est-ce qui cause la colère?

Les situations qui provoquent la colère

Il y a quatre grands types de situations qui tendent à provoquer de la colère : la frustration, les irritations, les abus et l'injustice. Certaines situations peuvent s'inscrire dans plusieurs catégories.

1. La frustration : la colère est une réaction commune quand l'on tente de réaliser quelque chose d'important et qu'un obstacle s'interpose. Par exemple, vous posez votre candidature à un nouvel emploi que vous désirez beaucoup, mais vous ne recevez pas d'offre.
2. Les irritations : les tracas quotidiens sont ennuyeux et peuvent provoquer de la colère. Par exemple, vous tentez de travailler et vous êtes tout le temps dérangés ou vous vous rendez compte, au moment de revenir à la maison, que vous avez oublié quelque chose au bureau et vous devez retourner le prendre.
3. Les abus : la colère est une réaction normale et attendue lors d'abus verbaux, physiques ou sexuels. Par exemple quelqu'un vous diminue constamment, vous frappe ou vous force à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire.
4. L'injustice : être traité injustement peut aussi entraîner de la colère. Par exemple, vous êtes blâmé pour avoir manqué une date-limite au travail alors que c'était en fait la faute d'une autre personne.

Comment puis-je savoir si ma colère cause des problèmes?

La colère devient un problème si elle:

1. Est trop fréquente : Parfois, la colère est appropriée et utile lorsqu'elle nous force à résoudre un problème. Toutefois, si vous vivez beaucoup de colère sur une base quotidienne, cela peut diminuer votre qualité de vie et nuire à vos relations et à votre santé. Même si votre colère est justifiée, vous vous sentirez mieux si vous choisissez les batailles qui méritent d'être menées et si vous oubliez le reste.
2. Est trop intense : Une colère très intense est rarement une bonne chose. La colère libère de l'adrénaline et déclenche toutes sortes de réactions physiologiques (par exemple : le cœur bat plus vite, la respiration devient plus rapide, etc.). Lorsque nous sommes très en colère, nous sommes aussi plus sujets à agir impulsivement et à faire ou dire des choses que nous allons regretter plus tard.
3. Dure trop longtemps : Quand les sentiments de colère s'expriment sur une longue période de temps, elles nuisent à votre humeur et à votre état de santé. Lorsque vous restez en colère, la moindre chose peut vous enflammer.
4. Conduit à une agression : Nous sommes plus enclins à devenir agressifs quand notre colère est très intense.

S’en prendre aux autres, que ce soit verbalement ou physiquement, est une piètre façon de gérer un conflit. Quand la colère mène à l’agression, personne n’en tire profit.

5. Perturbe le travail ou les relations sociales : Une colère intense et fréquente peut causer des problèmes au niveau des relations que vous entretenez avec vos collègues, les membres de votre famille et vos amis. À l’extrême, la colère peut conduire à une perte d’emploi et compromettre ou détruire des relations importantes.

La colère peut parfois causer de sérieux problèmes.

Quand aller chercher de l’aide?

Vous devez envisager d’aller chercher de l’aide si la colère nuit à votre vie de l’une ou l’autre des manières suivantes :

- La colère perturbe votre vie de famille ou votre performance au travail ou à l’école
- La colère vous amène à perdre le contrôle de vos actions ou de vos paroles
- La colère vous empêche, vous et vos proches, d’apprécier la vie
- La colère vous pousse à agir d’une façon menaçante ou violente envers vous-mêmes, d’autres personnes, des animaux ou des biens

Questionnez votre médecin ou votre professionnel de la santé à propos de formations en gestion de la colère et des ressources disponibles à ce sujet dans la communauté.

Que puis-je faire à propos de ma colère?

La colère est un signe que vous devez agir d’une manière constructive. Elle est une source d’énergie permettant de réaliser des choses et de résoudre des problèmes.

Émotions

- Relaxation: Vous ne pouvez pas être à la fois détendu et fâché. Si vous sentez que votre colère approche du point d’ébullition, baisser la température est une bonne façon de ne pas vous enflammer. Apprendre à vous détendre peut vous aider à réduire le niveau quotidien d’excitation. De cette manière, quand vous serez provoqué, vous disposerez d’une plus grande marge avant de devenir réellement fâché.
- Humour : vous ne pouvez pas non plus être en colère lorsque vous riez. C’est facile de prendre les tracas quotidiens trop au sérieux. Faire un effort pour trouver quelque chose de drôle dans ses frustrations et ses ennuis peut aider à prévenir des réactions instinctives.

Schèmes de pensée

- Empathie : La colère peut être causée par l’impression que le comportement de l’autre a pour but de vous nuire. Souvent, le comportement des autres personnes n’a rien à voir avec nous personnellement et est plutôt le reflet des circonstances de leur propre vie. Pour que l’empathie travaille pour vous, vous devez apprendre à vous demander : ‘Comment l’autre personne vit-elle cette situation?’ Gérez vos pensées: Une bonne façon de diminuer votre colère est de maîtriser les pensées hostiles relatives à une situation. Posez les gestes suivants:
- Examiner les faits : Quelles preuves concrètes avez-vous pour appuyer votre manière de voir les choses?
- Envisager des alternatives : De quelle autre manière est-il possible de voir cette situation ou ce conflit? Pouvez-vous imaginer quelque chose d’autre pour expliquer ce qui est arrivé? Quelles preuves peuvent soutenir ces explications alternatives?

Comportements

- Résoudre des problèmes : La gestion de la colère est une confrontation stratégique et calculée visant à résoudre un problème. Le truc pour bien gérer la colère, c’est d’avoir un objectif de résolution de problème. Cela veut dire de s’assurer que votre réponse à vos sentiments colériques est centrée sur la résolution du problème en question. N’infligez pas ces sentiments à ceux qui vous entourent. Au contraire, utilisez-les d’une manière concertée pour régler le problème [voir notre module de résolution de problème].

Être affirmatif sans être agressif : La façon dont nous communiquons dépend de nos objectifs. Vos objectifs (même lorsque vous êtes en colère) peuvent inclure plusieurs choses : améliorer une relation que vous considérez importante, maintenir le respect que vous avez envers vous-mêmes, résoudre un problème, réitérer une demande, exprimer vos sentiments, montrer votre compréhension, etc. La communication affirmée est un art qui peut être acquis par n'importe qui. Être affirmatif, ne veut pas dire se conduire d'une façon agressive pour aboutir à ses fins. La vraie affirmation de soi, c'est de se respecter soi-même, respecter les autres et apprendre à exprimer ses sentiments honnêtement et avec soin. Consultez notre liste de sources choisies pour trouver des livres pouvant vous permettre d'en apprendre davantage sur cette puissante forme de communication.

Les réactions négatives à la colère: les trois attitudes à ne pas avoir!

Lorsque nous vivons une situation provoquant de la colère, notre comportement peut avoir un impact important sur l'ampleur de la colère que nous ressentons et sur sa durée.

Nous allons accroître nos sentiments colériques si nous réagissons à des situations provoquant de la colère selon l'une ou l'autre des trois attitudes à éviter:

- Garder tout en-dedans. Une façon de gérer la colère est d'éviter de dire quoi que ce soit et de s'éloigner, tout en restant fâché. Cette façon de vivre sa colère est généralement inefficace étant donné que: a) le problème ne s'en va pas, b) quand vous repensez à ce qui est arrivé, vous devenez colérique, c) avec le temps, votre colère se transforme en ressentiment et d) parce que vous n'avez pas tenté de résoudre votre problème, vous pouvez vous sentir découragé et vous en vouloir.
- Devenir défensif. Si vous réagissez trop rapidement au fait de vous sentir en colère, vous êtes porté à exprimer de l'hostilité non productive envers les autres. Quand vous donnez l'impression d'être amer ou de vous conduire comme un adversaire, il arrive fréquemment que l'autre personne agisse de manière hostile en retour.
- Être cinglant. L'agression physique ou verbale est rarement la bonne réaction à une situation provoquant de la colère. Les actes agressifs sont habituellement des actes impulsifs que l'on regrette plus tard. L'agression mène à des conséquences négatives pour toutes les personnes impliquées et ne résout rien à long terme.

Références

Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., DiGiuseppe, R.A. (2002). Principles of empirically supported interventions applied to anger management. The Counseling Psychologist, 30, 262-280.

Deffenbacher, J. & McKay, M. (2000). Overcoming Situational and General Anger: A Protocol for the Treatment of Anger Based on Relaxation, Cognitive Restructuring, and Coping Skills Training. Oakland, CA: New Harbinger.

Patterson, R.J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger.4.

Vecchio, T.D. & O'Leary, K.D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 24, 15-34.

Remerciements

Ce module a été adapté en grande partie du *Manuel de formation sur la colère et la gestion de la provocation*, développé par le docteur Kevin T. Larkin et le département de médecine comportementale et de psychiatrie de l'université West Virginia.

Préparé par Nichole Fairbrother, PhD, et Sarah Newth, PhD, pour l'Association des troubles de l'anxiété de la Colombie britannique, au nom de Partenaires de la Colombie britannique pour la santé mentale et l'information sur la dépendance |© 2005

Un merci spécial à HereToHelpBC pour l'autorisation de reproduire cet article. Internet: www.heretohelp.bc.ca