GESTION DE LA COLÈRE

Que sont la colère et l'agressivité ?

La colère est une émotion qui fait partie de la vie au même titre que la joie, la peine, l'anxiété, etc. C'est un signal d'alarme qui indique que quelque chose dérange ou qu'un besoin n'est pas comblé. La colère est une émotion normale, et son expression est essentielle à notre bien-être, pourvu que cela soit fait dans le respect.

Quelques manifestations de la colère

- ☐ Avoir des sautes d'humeur
- ☐ Taper du pied, pleurer
- ☐ Poser des gestes agressifs
- ☐ «Peut-on me laisser tranquille? »
- ☐ Avoir une sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac
- ☐ Sentir son cœur battre plus vite
- ☐ Éprouver de la difficulté à se concentrer, à raisonner
- ☐ Se sentir impuissant
- ☐ Parler fort, interrompre les autres
- ☐ Bouder, s'isoler
- ☐ Éprouver du ressentiment
- ☐ Manifester des idées de méfiance
- ☐ Respirer de façon rapide et saccadée
- ☐ Avoir des tensions musculaires, des maux de tête
- ☐ Être contrarié, blessé, mécontent
- ☐ Vivre de la peur
- ☐ Froncer les sourcils, serrer les dents
- ☐ Ne plus s'exprimer
- ☐ Être irritable, stressé
- ☐ Être fatigué, nerveux
- ☐ Avoir chaud
- ☐ Avoir de la difficulté à prendre des décisions
- ☐ Se sentir incompris: « Pourquoi ça m'arrive ? Qu'est-ce que j'ai fait ? »
- ☐ Argumenter

La gestion de la colère



Il existe différentes façons d'exprimer la colère :

1. la façon affirmative et respectueuse;
2. la façon passive, comme le refoulement ou le fait d'encaisser sans parler;
3. la façon agressive.

La façon agressive se manifeste lorsque la colère est mal gérée. À ce moment, on ne parle plus de colère, mais d'agressivité, qui peut se traduire par des actes de violence. Les impacts de la violence peuvent être dévastateurs sur les autres et sur soi. (Voir fiche H2)

Gérer la colère n'est pas chose facile. De plus, chaque individu possède son tempérament propre et présente un seuil de tolérance différent quant aux frustrations. Chacun a aussi sa façon bien à lui d'exprimer ses insatisfactions.

La colère ne signifie pas l'agressivité. Toutefois l'agressivité peut découler d'une trop grande colère

La colère n'est pas nécessairement problématique en soi, mais elle devient souffrante et éprouvante lorsque :

- ☐ son intensité est très forte;
- ☐ sa fréquence est récurrente ou/et persistante;
- ☐ les comportements sont perturbés amenant des impacts personnels et relationnels.

L'outil le STOP

Tiré Beaulieu, D (2000) *Modèle de gestion de la colère,* Académie d'impact

Comme mentionné plus haut, les réactions de colère sont normales dans la mesure où elles sont exprimées de façon positive et respectueuse et qu'elles ne vous dominent pas. Pour ce faire, il peut être important de savoir reconnaitre les signes d'une hausse de colère, et ce, afin de prévenir sa détérioration et mettre en place des moyens efficaces pour la réduire.

L'outil le STOP propose des moyens simples et rapides de reconnaitre les signes de colère et de faire baisser la tension.

- ☐ **S**ÉCURITÉ : Assurez-vous de prendre les moyens nécessaires pour faire baisser votre agressivité afin de ne pas vous laisser dominer par vos émotions.
- ☐ **T**EMPS : Donnez-vous du temps pour faire sortir le trop-plein et les tensions.
- ☐ **O**XYGÈNE : Apprenez à respirer par le nez. Lorsque la colère envahit une personne, cette dernière a tendance à inspirer avec rage, de façon saccadée, et oublie souvent d'expirer. Exercez-vous à inspirer profondément et à expirer lentement, faites-le trois ou quatre fois.
- ☐ **P**ENSÉES : Après la colère, demandez-vous si vous êtes suffisamment calme pour discuter de la situation qui vous dérange. Demandez-vous si vous avez besoin que quelqu'un prenne la relève.

LE STOP

MES ÉMOTIONS ME DOMINENT
Culpabilité, honte, regrets

De la colère à la violence

JE GÈRE LA SITUATION
Je suis fier de moi, je suis capable de me contrôler

ZONE DE DESTRUCTION :

Violence

- ☐ Vous explosez, vous criez
- ☐ Vous voulez avoir le contrôle sur l'autre
- ☐ La fumée vous sort par les oreilles. Vous vous sentez persécuté, à bout, vous serrez les poings, les dents, etc.
- ☐ À ce stade, vous n'arrivez plus à contrôler vos émotions, vous manquez d'objectivité, vous risquez de dire des mots ou de poser des gestes que vous regretteriez.

7-9

- ☐ **Retirez-vous** dans une autre pièce, prenez une douche, faites une marche. Attendez au moins 45 minutes que votre calme soit revenu.
- ☐ **Prévenez votre départ.** Ne partez jamais sans prévenir les enfants ou les adultes qui sont avec vous. Dites-leur que vous reviendrez lorsque vous serez calmé. Prévenez-les lorsque vous êtes de retour.
- ☐ **Si vous avez des enfants en bas âge, assurez-vous de leur sécurité.** Déposez-les dans leur lit, sans jamais les laisser seuls. Retirez-vous dans une autre pièce ou téléphonez à une personne fiable pour prendre la relève

ZONE DANGEREUSE :

Agressivité et colère mal gérées

- ☐ Vous passez par une gamme d'émotions : vous vous sentez exaspéré, impatient, découragé, les nerfs à fleur de peau, etc.
- ☐ Vous commencez à hausser le ton ou à accumuler et bouillir intérieurement : "il devrait pourtant comprendre que je suis fatigué. Si ça continue, je ne réponds plus de moi !".
- ☐ Vous vous sentez tendu, votre cœur bat plus vite, etc.

ATTENTION !

Vos émotions commencent à prendre le dessus sur votre raison. Vous commencerez à avoir de la difficulté à maitriser la situation. Prenez immédiatement les moyens nécessaires afin de vous calmer.

5-6

- ☐ **Bougez, sautez, courez, faites une activité qui vous plait** pour faire sortir le trop-plein et les tensions. Lorsque l'on est en colère, on peut ressentir le besoin de crier. Sortez à l'extérieur et criez à pleins poumons deux ou trois fois.
- ☐ **En famille,** faites un combat d'oreillers, défoulez-vous.
- ☐ **Déchirez du papier.** C'est complètement inutile, mais au moins ça aura pour effet de vous calmer.
- ☐ **Comptez jusqu'à 100** et recommencez au besoin.
- ☐ **Téléphonez à une personne en qui vous avez confiance,** une sœur, un ami, etc. Défoulez-vous et demandez ou acceptez qu'elle prenne la relève au besoin.

ZONE D'INCONFORT :

Colère

- ☐ Vous vous sentez dérangé, agacé par la situation.
- ☐ À ce stade, vous êtes en contrôle de vos émotions. Corrigez la situation avant qu'elle ne s'envenime.

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

Diverses situations peuvent vous stresser et vous faire vivre de la colère. Par exemple, vous êtes fatigué, les enfants se chicanent et pleurent, votre parent malade a souillé son lit pour la deuxième fois aujourd'hui, etc.

1-4

- ☐ **Respirez par le nez.** Prenez lentement de grandes inspirations et n'oubliez pas d'expirer
- ☐ **Prenez du recul et réfléchissez.** Qu'est-ce qui vous met dans un état pareil ? Est-ce parce que vous êtes plus fatigué qu'à l'habitude ? Manquez-vous d'information pour donner les soins à une personne malade ? Avez-vous peur que vos enfants soient malades ? Avez-vous besoin d'aide et de répit ?
- ☐ **Trouvez des solutions réalistes** afin d'améliorer la situation.
- ☐ **Réutilisez les moyens ou stratégies** que vous avez déjà utilisés dans le passé pour diminuer les tensions. Utilisez des moyens de prévention.

Et après…

- ☐ Vérifiez à nouveau votre niveau de tension et d'agressivité.
- ☐ Si vous ne vous sentez pas prêt, remettre à plus tard une discussion et demander de l'aide afin de laisser baisser la tension.
- ☐ Reconnaissez vos torts et excusez-vous. Engagez-vous auprès de l'autre personne à exprimer différemment vos insatisfactions la prochaine fois.
- ☐ Exercez-vous, utilisez le **DESC** (Voir les fiches H ; *Affirmation de soi)***.**
- ☐ Dites ce que vous n'avez pas aimé. Blâmez le comportement indésirable, et non la personne. Par exemple, vous pouvez dire « je suis fâché que la maison soit en désordre » plutôt que de dire « tu es un vrai souillon ». Exprimez vos besoins : « J'ai besoin de calme, j'ai besoin d'aide, etc. ».
- ☐ Écoutez le point de vue de l'autre.
- ☐ Questionnez-vous à nouveau pour comprendre ce qui vous a mené à cet état : « Qu'est-ce qui me met dans un état pareil ? Est-ce parce que je suis plus fatigué qu'à l'habitude ? Est-ce que je manque d'information pour donner les soins à une personne malade ? Est-ce que je crains que mes enfants soient malades ? ».

Références bibliographiques

Beaulieu, D. (2000). *Modèle de gestion de la colère.* Académie d'impact psychologie et pédagogie. Repéré à http://www.academieimpact.com/fr/

Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). (2009) *Prévenir et agir. La colère et l'agressivité*. Québec, Canada: Direction des communications du ministère de la Santé et des services sociaux. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_05.pdf

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre