

# LA GESTION DE LA COLÈRE



## QUELQUES INFOS



# LA GESTION DE LA COLÈRE

# STOP ! RESPIRE ET RÉFLÉCHIS



Prends un moment pour réfléchir et penser



Quand tu es calme exprime tes émotions



Fais du sport



Respires et fais de la relaxation



Eviter l'alcool et la drogue



Dors suffisamment



# D'OU VIENT LA COLÈRE ?

Comme toutes les émotions, la colère a une fonction utile. Cependant, plus elle devient fréquente, intense ou prolongée, plus elle peut avoir des effets néfastes. Quand on est en colère, notre attention se focalise naturellement sur les raisons qui semblent la justifier.

Par exemple : « Il n'aurait jamais dû me faire ça, surtout après tout ce que j'ai fait pour lui. Ce n'est pas la première fois qu'il agit ainsi, alors que je lui ai déjà dit que ça me blessait... »

Ces pensées sont souvent fondées, du moins en partie, mais elles ne reflètent qu'un aspect de la réalité. Pour mieux gérer votre colère, il peut être utile de déplacer votre attention vers ses conséquences — à court comme à long terme — plutôt que de rester centré sur ce qui l'a déclenchée

## FACTEURS PRÉDISPOSANTS

Ce sont les éléments qui façonnent la personnalité :

- Héréditaires : tempérament (ex. impulsivité, sensibilité).
- Acquis : expériences de l'enfance, éducation, traumatismes, modèles parentaux.
- Croyances fondamentales : ex. « le monde est injuste », « les gens sont malveillants ».



## FACTEURS DÉCLENCHEURS

Ce sont les déclencheurs immédiats :

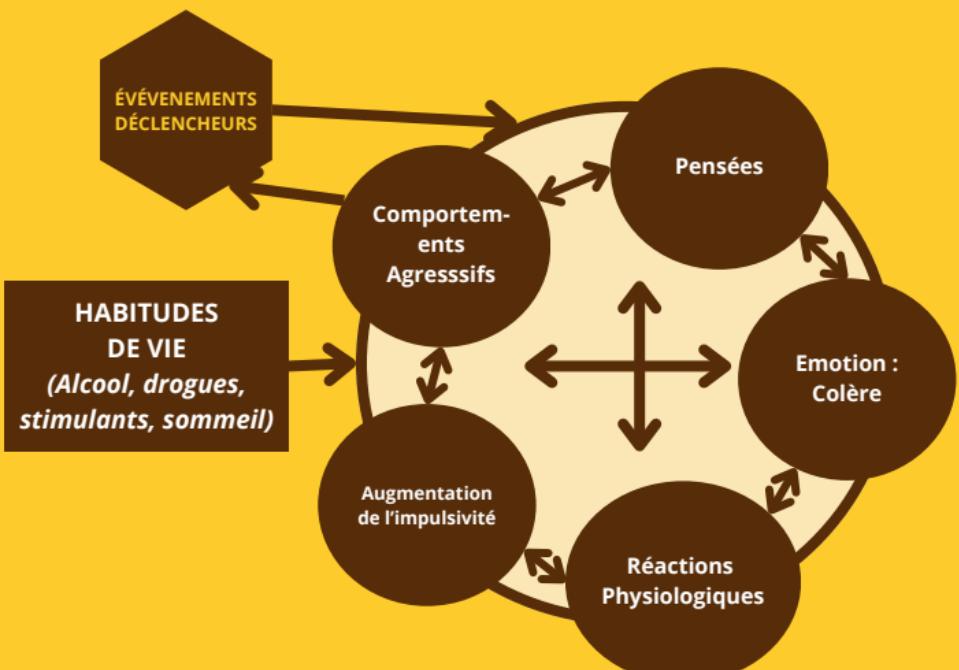
- Événements externes (ex. critiques, frustrations).
- Événements internes (ex. ruminations, souvenirs douloureux).
- Contextes favorisant la rumination : isolement, inactivité, fatigue.

## FACTEURS DE MAINTIEN

Ce sont les mécanismes qui entretiennent la colère :

- Pensées automatiques : jugements, interprétations négatives.
- Réactions physiologiques : tension musculaire, rythme cardiaque élevé.
- Comportements agressifs : qui renforcent la colère et provoquent des réactions en retour.
- Impulsions vs inhibitions : plus la colère est forte, plus les impulsions dominent.

## MODÈLE DE LA COLÈRE EN TCC



# TOUJOURS NÉFASTE ?

## QUAND LA COLÈRE PEUT ÊTRE UTILE

Comme mentionné précédemment, la colère peut être une émotion utile lorsqu'elle est bien gérée. Voici quelques exemples :

- **Aider à identifier ce qui peut vous blesser (physiquement ou non)**

Par exemple, si vous ressentez souvent de la colère après avoir échangé avec un proche, cela peut être le signe que cette relation vous affecte négativement. Reconnaître cette émotion peut vous aider à poser des limites, à prendre du recul ou clarifier vos limites.

- **Un moteur pour changer les choses**

Vous pourriez être en colère parce que vous avez l'impression que votre voix n'est pas entendue dans un groupe de travail ou avec votre entourage. Cette colère peut vous motiver à vous affirmer davantage, à proposer vos idées ou à chercher un environnement plus respectueux.

- **Se défendre ou se protéger**

Par exemple, si quelqu'un vous parle mal ou vous met mal à l'aise dans la rue ou à la fac, la colère peut vous donner la force de dire "stop", de demander de l'aide ou de quitter la situation rapidement.

- **Reconnaitre une injustice**

Par exemple, si vous remarquez que votre travail est moins reconnu que celui des autres, ou que certaines personnes sont favorisées sans raison, votre colère peut vous aider à exprimer votre ressenti et à revendiquer plus d'équité.



## QUAND LA COLÈRE DEVIENT NÉFASTE

Comme mentionné précédemment, la colère peut également être une émotion utile lorsqu'elle est bien gérée. Voici quelques exemples :

- **Quand elle se transforme en agressivité**

Vous pourriez être frustré(e) par une autre personne, et réagir de manière agressive (cris, insultes, gestes brusques) au lieu d'avoir une discussion calme, ce qui risque d'aggraver la situation et peut blesser les personnes autour de vous.

- **Quand elle est mal dirigée**

Il arrive que vous soyez en colère à cause d'un stress ou d'une situation difficile, mais que vous la déversiez sur quelqu'un qui n'y est pour rien. Cela peut créer des tensions inutiles et altérer vos relations.

- **Quand elle est refoulée ou déguisée**

Eviter d'exprimer votre colère peut vous rendre passif(ve) ou vous pousser à adopter des comportements passifs-agressifs. Par exemple, faire une remarque piquante au lieu de dire clairement ce que vous ressentez ou "bouder". Ce type de réaction est souvent inefficace et peut mener à des explosions émotionnelles plus tard, à cause de l'accumulation.

- **Quand elle devient une habitude**

Si vous vous mettez souvent en colère pour des choses mineures, cela peut indiquer une difficulté à gérer vos émotions. Cela peut fatiguer votre entourage et vous isoler.

- **Quand elle nuit à votre santé mentale ou physique**

Une colère fréquente ou intense peut augmenter le stress, perturber votre sommeil, affecter votre concentration et même avoir des effets sur votre corps (maux de tête, tensions musculaires, etc.).

- **Quand elle bloque la communication**

Être trop en colère peut vous empêcher d'écouter l'autre, de comprendre son point de vue ou de trouver des solutions ensemble. Elle peut bloquer le dialogue et aggraver les conflits.



# **COMMENT SE TRADUIT LA COLÈRE ?**

## **QUELQUES MANIFESTATIONS DE LA COLÈRE**

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

# 1ÈRE ÉTAPE : L'AUTO-OBSERVATION



## LES 3 COLONNES DE BECK

SITUATIONS	EMOTIONS & LEUR INTENSITÉ	PENSÉES & VOTRE DEGRÉ DE CROYANCES EN ELLES

# 2ÈME ÉTAPE : CHANGER TOUT ÇA !

- Aller plus loin avec l'auto-observation
- (*situations, émotions, pensées, signes, comportements et conséquences*)
- La restructuration cognitive
- Apprendre à dire ce qu'on a à dire sans se mettre en colère : l'affirmation de soi
- Une meilleure hygiène de vie
- La relaxation (respirations, ancrage, Jacobson, etc.)

# QUELQUES TIPS

## PRENEZ UN MOMENT POUR RESPIRER ET RÉFLÉCHIR OU ESSAYEZ DE SORTIR DE LA SITUATION

Comme mentionné dans la section précédente, lorsque vous commencez à ressentir de la colère, il est important de faire une pause et d'évaluer la situation. Pendant ce moment, vous pouvez faire une promenade ou vous asseoir seul quelques instants.

## LORSQUE VOUS ÊTES CALME, EXPRIMEZ VOS SENTIMENTS

Une fois que vous avez pris le temps de réfléchir, exprimez vos sentiments de manière calme et non conflictuelle. Vous pouvez organiser une conversation dans laquelle vous exprimez vos opinions de façon claire, directe et affirmée, sans blesser les autres.

## FAITES DE L'EXERCICE

L'exercice physique est un excellent moyen de libérer la colère accumulée et d'autres émotions difficiles. Il stimule également la production d'endorphines puissantes qui améliorent l'humeur. Vous pouvez faire une promenade, courir ou pratiquer votre activité physique préférée.

## MÉDITATION ET TECHNIQUES DE RELAXATION

Envisagez de faire la relaxation (respiration comme la cohérence cardiaque, musculaire comme Jacobson, ancrage, etc.) pour réduire l'intensité de votre colère. Vous pouvez aussi écouter de la musique, faire de la pleine conscience, de la méditation, ou écrire vos émotions qui sont également des excellents moyens de soulager le stress.

## ÉVITEZ LES DROGUES ET L'ALCOOL

Même si vous pensez que certaines substances peuvent vous aider à gérer la colère sur le moment, les drogues et l'alcool peuvent nuire considérablement à votre capacité à contrôler vos pensées, émotions et comportements. Gérer la colère consiste à retrouver un sentiment de contrôle, pas à la perdre.

## DORMEZ SUFFISAMMENT

Un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant peut avoir un impact important sur notre bien-être quotidien. En dormant suffisamment, vous serez mieux à même de réguler vos émotions et de faire face aux situations du quotidien, ce qui contribuera à éviter les accès de colère.

## LE “CALM KIT”

Préparez-vous un kit d'apaisement à l'avance, car en cas de forte colère, il peut être difficile de réfléchir clairement, voici quelques idées :

- Votre petite madeleine de Proust
- Une playlist que ce soit des musiques, ou des vidéos relaxantes ou amusantes
- Un livre, une BD, un manga ou un magazine relaxant
- Une application de relaxation sur votre téléphone, ou un lien vers des techniques de relaxation
- Un sac avec vos vêtements de sport, si l'exercice vous aide à vous sentir plus calme
- Des vêtements confortables
- Une note (écrites ou audio) pour vous-même avec des phrases auto-apaisantes
- Une note où vous avez écrit les techniques qui marchent pour vous

# QUELQUES TIPS

## L'OUTILS "STOP"

TIRÉ BEAULIEU, D (2000) MODÈLE DE GESTION DE LA COLÈRE, ACADEMIE D'IMPACT

### MES ÉMOTIONS ME DOMINENT

Culpabilité, honte, regrets

### ZONE DE DESTRUCTION

#### Violence

- Vous explodez, 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.



### JE GÈRE LA SITUATION

Je suis fier de moi, je suis capable de me contrôler

### ZONE DE DESTRUCTION

- 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 calme. 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

### 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 hauser 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 maîtriser la situation. Prenez immédiatement les moyens nécessaires afin de vous calmer.

### ZONE DANGEREUSE

- Bougez, sautez, courrez, faites une activité qui vous plaît 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.

### ZONE D'INCONFORT

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.

Niveau de Colère