

## COMPOSER AVEC LA COLÈRE

La colère s'avère un continuum d'émotions qui vont de la rage à l'impatience et l'irritabilité. La frustration est peut-être la forme de manifestation de la colère la plus vécue. Cependant, il est fréquent de ne pas être entièrement conscient des émotions de colère ou de frustrations ressentis, surtout pour les personnes prédisposées à l'anxiété par exemple, qui ont tendance à retenir ou supprimer leurs sentiments. Pourquoi?

- Ces personnes ont tendance à essayer de plaire aux autres. Elles désirent se percevoir et être perçues comme étant plaisantes et gentilles. Cela laisse peu de place à l'expression de la colère.
- Ces personnes sont souvent dépendantes dans leurs relations, et ce, de manière inhabituelle et généralement malsaine. L'extériorisation de la colère est relativement taboue parce que cela peut menacer ou accabler les personnes envers qui elles se sentent dépendantes.
- Ces personnes présentent un grand besoin de contrôle. Cependant, lorsqu'exprimée, la colère est probablement une des émotions les moins rationnelles et des moins contrôlables. Laisser libre cours à la colère, lorsqu'il y a perte de contrôle, peut être très inquiétant pour la personne qui a le sentiment de devoir rester posée.
- Ces personnes adoptent souvent des comportements défaitistes tels que l'auto-critique excessive, la dramatisation de la réalité qui peut mener à mettre l'accent sur l'aspect négatif des événements, et les comportements passifs-agressifs dans leur façon de communiquer (p. ex. : procrastination, inquiétudes excessives, jeter le blâme sur les autres). Ces comportements mènent à masquer la colère.

### Comment apprendre à composer avec la colère?

**Abandonner l'obligation de devoir toujours être gentil ou plaisant dans toute situation.** Élargir le concept de soi qui permet l'expression de l'irritabilité ou de la colère dans les situations où il est approprié de le faire (p. ex. : lorsque quelqu'un brise une entente importante). Il est important de se rappeler que l'expression de la colère n'implique pas de la décharger sur quelqu'un d'autre. Cela signifie plutôt de partager ce qui est ressenti avec quelqu'un (souvent autre que la personne concernée). Il est nécessaire d'en faire autant par rapport à ses sentiments, contrairement à en parler ou à l'analyser de façon détachée. L'expression de la colère peut également impliquer l'écriture comme l'exercice physique. Lorsque le temps est propice à la communication des sentiments, il y a des façons et des habiletés avec lesquelles le faire, sans que personne ne soit blessé.

**Éviter de s'attarder aux « si » et aux « peut-être » de ce qui pourrait se passer.** Souvent, le fait de s'attarder aux résultats ou aux éventualités d'une situation est exagéré et peu raisonnable. Il est important de se souvenir que la colère retenue à long terme peut sembler de mauvais augure aux premiers abords. L'intensité que cela évoque peut surprendre mais ne va pas « rendre fou » et n'implique pas que tout (ou soi-même) « tombera en morceaux ». L'intensité ressentie des sentiments de colère diminuera rapidement en leur donnant libre cours. Cela est particulièrement vrai si l'expression de la colère est sans danger.

**Surmonter la peur d'abandonner les gens qui sont chers au moment d'exprimer sa colère.** Être en mesure de communiquer sa colère de façon appropriée aux autres est, en fait, une indication que ces gens sont importants. Si ce n'était pas le cas, il y aurait plutôt un retrait de soi et une rétention ou un camouflage des

vrais sentiments. La surexpression de la colère peut être destructive pour soi ou pour les autres. Cependant, ne pas communiquer ses sentiments peut mener à une certaine indifférence des deux parties.

**Apprendre à communiquer ses sentiments de colère de manière plus appropriée qu'agressive.** Il est possible d'exprimer sa frustration aux gens tout en respectant leur dignité, sans les blâmer. Une de ces façons est d'utiliser le « je » dans son discours. De dire : « Je suis frustré parce que... », contrairement à : « Tu me mets hors de moi quand... », permet une meilleure écoute et une meilleure ouverture de l'interlocuteur qui ne se sentira pas attaqué ou en mode défensif en raison du « tu ». Le « je » permet de maintenir le respect de tous les partis impliqués dans la discussion. En fait, ce ne sont pas les gens ou les situations qui provoquent la colère chez un individu, mais bien l'interprétation que cette personne a des événements et des situations qui risquent de promouvoir la colère en elle. Quelque chose qui est dit et qui va à l'encontre des standards d'un individu peut le mener à ressentir de la colère. Il est possible d'exprimer sa colère sans blesser, juger ou blâmer les autres.

**Apprendre à discriminer les différents modes d'expression de la colère selon l'intensité du ou des sentiments.** Si la colère s'avère très intense, cela indique que le temps n'est pas propice pour en discuter. Ceci est peut-être un indicateur qu'il serait préférable d'opter pour un mode direct d'expression de la colère (p. ex. : crier dans un oreiller, déchiqueter du papier, lancer une balle de stress contre un mur, pratiquer une activité physique rigoureuse). À titre d'exemple, une fois la colère atténuée par le biais d'une activité physique rigoureuse, la personne devient plus apte à discuter rationnellement de ses sentiments. Si l'intensité de la colère reste très élevée, il est préférable de partager ses sentiments avec quelqu'un de neutre avant de « confronter » la personne qui est directement concernée.

