



## Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

### Gestion des émotions

#### Fiche F3 – 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

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

**SÉCURITÉ** : Assurez-vous de prendre les moyens nécessaires pour faire baisser votre agressivité afin de ne pas vous laisser dominer par vos émotions.

**TEMPS** : Donnez-vous du temps pour faire sortir le trop-plein et les tensions.

**OXYGÈNE** : 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.

**PENSÉES** : 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.

5-6

- Bougez, sautez, courez, 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.

#### 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 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.

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.

#### 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.

## 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 : <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](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_05.pdf)