

Fiche technique

LA COLÈRE

Je suis en colère quand quelqu'un aurait dû faire quelque chose qu'il-elle n'a pas fait ou n'aurait pas dû faire ce qu'il-elle a fait. Cela peut s'appliquer à soi-même.



La colère est une émotion qu'on identifie à tort ou à raison, comme étant responsable chez nous d'une frustration. Cette frustration peut être liée à une situation injuste, menaçante, qui fait obstacle à la satisfaction de nos désirs. On est en colère quand on ne contrôle pas ce qui est à l'origine de cette frustration. La colère est toujours vécue à l'égard de quelqu'un, quelque chose ou nous-même. Cela peut être une personne, une situation, un acte, une idée. On peut éprouver de la colère contre soi-même.

- La colère nous permet de rétablir nos droits.
- La colère nous donne de l'énergie pour lutter contre les injustices.

Mots de colère : irritation, agacement, ressentiment, exaspération, être furieux, rage, hargne...

Sensations physiques associées à la colère : accélération du rythme respiratoire et cardiaque, chaleur, tension musculaire.

La colère est une émotion naturelle qui nous donne des informations sur ce que l'on vit. Elle peut nous être utile. Elle peut nous sortir d'un état passif ou d'un état de résignation face à ce qui est injuste. C'est ce qui nous pousse à agir pour défendre nos valeurs.

On peut ressentir de la colère contre quelqu'un qu'on aime. Une émotion n'est pas pareil que ce que l'on ressent profondément, affectivement et durablement pour quelqu'un !

Il ne faut pas confondre la colère qui est une émotion avec « se mettre en colère », ou l'agressivité qui est un comportement.

La colère peut être inadaptée

La colère est adaptée lorsqu'elle prépare l'individu pour une réponse active (se battre), elle maintient nos actions et alimente un sentiment de contrôle. Ressentir de la colère est parfois inadapté avec des pensées irrationnelles :
Bouc émissaire : mauvaise attribution de la responsabilité. On s'attaque à la mauvaise cible.

Erreur sur les objectifs de satisfaction : on met la barre trop haut avec trop d'attentes par rapport à soi, aux autres, à la vie.

Fiche technique

LA COLÈRE

La colère contre nous-même est la plupart du temps inadaptée. Se traiter sans jugement, avec bienveillance comme on traiterait son-sa meilleur-e ami-e est bien plus efficace. On peut être en colère contre quelque chose qu'on a fait (ou pas fait) mais pas vis-à-vis de ce qu'on est.

La mauvaise gestion de la colère

Les problèmes sérieux ont pour origine trop de contrôle ou pas assez de contrôle :

- Trop de contrôle : trop de colères retenues sont à l'origine de problèmes :
 - Plus on refuse quelque chose, on plus on le fait exister
 - Pour contrôler la colère ou l'éviter, il est risqué d'utiliser de « faux amis ».
- Pas assez de contrôle : la colère pose des problèmes quand est inadaptée et quand elle est mal gérée entraînant des comportements non contrôlés, destructeurs, violents et agressifs.

Quand on a vécu un trauma...

La colère est une réponse adaptée au traumatisme. Cependant, la colère devient problématique lorsqu'elle s'adresse à des personnes ou situations qui ne sont pas en lien avec le trauma, ou exprimé à travers une violence dirigée contre soi ou les autres. Elle peut avoir des conséquences néfastes sur le long terme.

Afin d'utiliser la colère de manière adaptée, sa présence doit être repérée, modulée et dirigée de manière juste. Les stratégies d'adaptation à la colère comprennent souvent un délai dans son expression (compter jusqu'à 10, quitter la situation) ; réduire son intensité (respiration, exercice, aller courir) ; réfléchir aux conséquences des actions (quelles sont les conséquences de telle action ? Est-ce que c'est en accord avec mes objectifs ?) ; et un repérage de la source de colère (après qui suis-je en colère ; qu'est ce qui dans cette situation m'a mis en colère ?). Les compétences passent par un repérage entre émotions et objectifs, surtout dans les objectifs interpersonnels.

Comment gérer la colère ?

- J'observe en pleine conscience ce que je ressens, je note mes sensations corporelles.
- Je nomme précisément avec nuance mon émotion : « je suis en colère ».
- J'accueille la colère, j'accepte, je lâche prise. C'est mon expérience à ce moment là, car c'est l'information que j'ai besoin d'avoir. Si j'essaie d'éviter cette émotion, de ne pas la vivre, je serai en souffrance plus tard, c'est trop risqué !
- Je ne cherche pas à faire disparaître la colère rapidement.

Fiche technique

LA COLÈRE

- J'ai le droit de me mettre en colère.
- Je remplis mon carnet d'auto observation des émotions.
- Je privilégie autant que possible, l'affirmation de soi plutôt que des comportements agressifs.
- Je dis « je suis en colère », « quand tu fais ça, ça me mets en colère... j'aimerais à l'avenir (ce que je souhaite) » même si je ne suis pas sûre d'obtenir ce que je veux !

