

Stratégies de vie

Comment gérer votre colère

Exprimer ses émotions est sain, mais laisser exploser sa colère peut avoir de sérieuses conséquences sur vos relations interpersonnelles. Il n'y a rien de mal à être en colère; c'est la manière dont vous l'exprimez qui fait toute la différence. Voici quelques suggestions qui vous aideront à maîtriser et à exprimer votre colère.

Connaissez-vous vous-même

La première étape lorsqu'il s'agit de maîtriser sa colère est d'être conscient des types de situations qui vous mettent en colère.

Quels sont vos déclencheurs?

Les émotions sont habituellement déclenchées par quelque chose. Identifier ses situations "à risque", ou ses déclencheurs externes, est un bon point de départ. Vous connaissez probablement quelles situations vous mettent en colère. Cette information vous permettra de vous préparer pour les situations à "haut risque". Cela peut être, par exemple, arriver à la maison et constater que les enfants ont laissé leurs jouets partout dans le salon. Le milieu de travail est une autre source d'irritation, par exemple le cas d'un collègue avec qui vous êtes souvent en désaccord.

Quelles sont vos autoverbalisations?

La manière dont vous vous parlez est souvent aussi importante que la situation elle-même. Il est utile d'être conscient de la façon dont vous en arrivez à attiser votre colère en vous étendant sur des suppositions et des pensées négatives, par exemple: "Je suis certain qu'il l'a fait exprès."

Reconnaissez chez vous les signes de colère

Plus vous identifiez rapidement votre colère, mieux c'est. Exercez-vous à porter attention à vos propres réactions physiques (cœur qui bat plus vite, rougissement, tension musculaire, etc.) et aux signes comportementaux (faire les choses plus rapidement, parler plus vite, claquer les portes) qui indiquent que vous vous mettez en colère.

Sachez comment réagir : Calmez-vous

Prenez dix bonnes respirations. Respirer profondément est une manière simple de diminuer sa tension. C'est aussi une façon de laisser s'écouler du temps entre l'événement et votre réaction et d'augmenter vos chances de communiquer votre colère de manière plus efficace.

Éloignez-vous un moment

Bien peu de gens sont capables de communiquer leur colère de manière efficace lorsqu'ils sont à "10" sur une échelle de colère allant de "0" à "10". La plupart des gens trouvent utile de s'éloigner de la situation avant de réagir. Cela peut aider de prendre une pause et d'aller marcher dehors ou, si possible, de faire une activité physique.

Autodirigez-vous

Lorsque vous devenez conscient de votre colère et de ce qui l'attise, vous pouvez commencer à vous autodiriger en reconnaissant votre colère et en l'utilisant pour établir votre plan. Cela implique que vous êtes responsable de vos propres réactions et vous donne donc un sentiment de contrôle.

Choisissez un moment pour parler

Une fois que vous vous êtes calmé, vous pouvez retourner voir la personne contre qui vous êtes en colère et fixer un endroit et un moment pour parler de vos désaccords. Ceci est un acte de contrôle et représente une manière constructive de résoudre vos différends.

Clarifiez la question

Les menaces et les accusations ne fonctionnent pas très bien si votre intention est de trouver des solutions. Dites à l'autre personne que vous êtes en colère en décrivant les faits, c'est-à-dire ce qu'il ou elle a dit ou fait (par exemple, "Tu m'as critiqué devant notre superviseur"). Assurez-vous que l'autre personne est prête à écouter; en d'autres termes, qu'elle aussi s'est calmée. Finalement, assurez-vous que vous êtes prêt à écouter.

Exprimez votre colère

Peut-être avez-vous l'impression d'avoir été traité injustement ou de ne pas avoir été respecté. Quels que soient vos sentiments, nommez-les clairement (par exemple, "Je me suis senti en colère et humilié").

Précisez le comportement souhaité

Communiquer à l'autre personne le comportement souhaité aide à créer une atmosphère propice à la résolution des problèmes et favorise le dialogue (par exemple, "La prochaine fois, j'aimerais que tu me parles en privé si tu as une critique à me faire").

Soyez réaliste

Gardez à l'esprit que même si la stratégie décrite ici est hautement efficace, elle ne garantit ni la collaboration ni même l'attention de l'autre. Si vous ne vous entendez sur rien, accordez-vous sur le fait que vous ne vous accordez pas et passez à l'action différemment (par exemple, au travail, signalez le problème à un superviseur).

Aide professionnelle

Si vous avez des comportements violents ou destructifs lorsque vous êtes en colère, qu'ils soient physiques ou verbaux, ou si vous vous sentez en colère la plupart du temps, vous devriez chercher de l'aide professionnelle.

Pour en savoir plus

Si vous désirez en savoir plus à propos de la colère et des manières de la maîtriser, nous recommandons les livres suivants :

Bower, S.H. and Bower, G.H.. *Asserting yourself: A positive guide for positive change*. Pennsylvania: Addison-Wesley Pub. Co., 1991.

Lerner, H.. *The dance of anger: A woman's guide to changing the patterns of intimate relationships*. New York: Harper Perennial 1985.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
Adresse électronique :
info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell