

Surmonter la colère

par Bruno Fortin, psychologue

Maurice était convaincu de pouvoir régler cette dispute conjugale de la façon habituelle jusqu'à ce que Denise quitte la maison avec les enfants. Elle ne veut plus tolérer sa façon de parler fort, de serrer les poings et de faire des menaces.

Cela fait d'autant plus mal à Maurice qu'il doit admettre qu'il a été trop loin. La fessée qu'il voulait donner à son fils Pierre-Luc a été plus forte que prévue. Il ne se rendait plus compte de ce qu'il faisait. Comme il le regrette! Sa vie n'a plus de sens sans sa famille. Il veut vraiment changer.

Ce n'est pas d'hier que Maurice fait des colères. Enfant, il faisait des crises terribles lorsque les choses ne se produisaient pas comme il le souhaitait. Il n'a jamais appris à tolérer la frustration. Sa mère évitait de le contrarier, et son père faisait des colères encore pire que les siennes. Il a grandi avec l'impression que face aux situations désagréables, il faut réagir agressivement, sans quoi les gens en profitent.

Que peut faire Maurice pour surmonter sa colère? Il peut d'abord s'observer afin de mieux la comprendre. C'est ainsi qu'il se rend compte que certaines situations le font réagir d'une façon excessive. Il s'agit des situations où il a l'impression que son honneur est mis en cause. Derrière sa façade de dur à cuire, Maurice ne s'aime pas beaucoup. Il doute de lui-même au point de considérer la moindre contrariété comme un défi qui remet en question sa dignité. En apprenant à s'aimer, il aura moins souvent à se défendre inutilement.

Les gens sont plus vulnérables à la colère lorsqu'ils n'ont pas appris à s'exprimer avec des mots. Maurice a la mauvaise habitude de tout garder en dedans jusqu'à ce que tout explose. A d'autres moments, il n'ouvre la bouche que pour faire des critiques et donner des ordres. En développant ses capacités d'exprimer un peu plus souvent ce qu'il pense, ce qu'il ressent et ce qu'il souhaite, il établit un climat plus agréable autour de lui. Il a même surpris Denise au téléphone en lui faisant quelques compliments.

Maurice se rend également compte qu'il se fâche plus rapidement s'il est sous l'effet de l'alcool. Il évite donc d'en consommer dans les

situations où il y a une forte tension émotionnelle. Il vaut mieux être à son meilleur pour régler les problèmes d'une façon efficace.

Rappelons ici que la colère est une émotion légitime qui a sa place chez tout être humain. Elle nous amène à réagir lorsque nos besoins de base sont frustrés. Elle nous donne de la force. Elle nous informe qu'il y a une distance entre nos attentes et notre perception de la situation actuelle.

Nous considérons à tort ou à raison que quelqu'un ou quelque chose ne se comporte pas en accord avec nos croyances et avec notre système de valeurs et qu'il transgressent certaines de nos règles personnelles. Nous percevons la situation comme une menace à un de nos besoins de base ou à une de nos valeurs importantes et nous sommes tentés de réagir agressivement dans le but de mettre fin à cette menace. La perception d'une menace à l'estime que nous nous portons ou à un équilibre que nous désirons maintenir est souvent le déclencheur de la colère. Nous nous sentons alors menacés, méprisés, insultés. Les gens remettent en question un aspect de notre vie que nous considérons important de protéger ou de défendre.

L'agressivité provient donc en partie de la conviction qu'il y a un événement, une personne ou une chose qui est responsable de notre détresse et nous cherchons un moyen de corriger la situation ou de soulager notre tension.

Cette émotion légitime peut parfois atteindre une ampleur excessive et avoir un effet destructeur. Une trop grande sensibilité personnelle ou des attentes irréalistes peuvent amener des perceptions erronées et des colères injustifiées. C'est le cas de Maurice.

Vous souhaitez surmonter la colère? Voici quelques conseils.

1. À certains moments, et peut-être même à plusieurs occasions, le fait de devenir en colère à quelque chose à voir avec le fait de douter de vous-mêmes, d'être peu sûr de vous, ou de vous sentir menacé par quelqu'un d'autre. C'est toujours important de vous rappeler que vous êtes une personne de valeur et que vous avez plusieurs bonnes qualités. Cela vous évitera de vous sentir obligé de prouver votre valeur à toutes les personnes qui passent dans votre vie. Vous êtes votre propre juge. Vous êtes le seul à avoir toute l'information. Choisissez vos combats. Ne mordez pas à tous les hameçons que la vie vous envoie. Vous risqueriez de devenir un poisson à la merci des amateurs de pêches sportives, ceux qui prennent un malin plaisir à vous provoquer et à vous faire réagir. Regardez parfois passer l'hameçon en vous disant qu'ils ne vous feront pas réagir automatiquement. Gardez le contrôle. Exercez votre choix.
2. Vous devenez parfois en colère parce que vous prenez à cœur des choses sans que cela ne soit nécessaire. Ne mettez pas 200\$ d'énergie sur quelque chose qui ne vaut que 2\$. Même lorsque quelqu'un est directement insultant envers vous, vous pouvez contrôler

votre colère et la contenir en demeurant orienté vers la tâche, c'est à dire en vous rappelant que la chose la plus importante à faire est de vous concentrer sur votre but, et de vous en tenir à ce qui doit être fait dans cette situation pour obtenir le résultat que vous désirez obtenir. Lorsque vous commencez à prendre à cœur les insultes, vous devenez distrait de votre tâche et devenez empêtré dans un combat inutile. Ne vous laissez pas détourner et attirer dans une querelle. Remarquez ce que l'autre personne fait comme provocation mais demeurez orienté vers votre tâche et votre but. Étirez votre cou et regardez dans quelle direction vos gestes risquent de vous amener. Choisissez la direction qui vous convient plutôt que le geste qui vous donne l'impression qu'il pourrait vous soulager à court terme mais qui dans les faits vous éloigne de vos buts à long terme.

3. Vous devenez parfois en colère simplement parce que c'est ce que vous avez toujours fait dans certains types de situation. À mesure que vous apprendrez d'autres façons de réagir à la provocation, vous allez devenir moins porté à réagir avec colère. À chaque fois que vous réagissez avec nuances, par la réflexion, l'expression d'intensité modérée, la relaxation ou par le retrait, vous vivez des expériences correctrices qui contribueront à vous donner plus de choix.
4. Une des choses les plus importantes que vous devez faire pour contrôler votre colère est de reconnaître les signes d'activation dès qu'ils se manifestent. C'est plus facile d'arrêter un vélo en haut de la côte qu'une fois qu'il a pris de la vitesse en bas de la côte. Une fois submergé par la colère, nous perdons notre capacité d'attention et de concentration, deux des éléments permettant de mesurer l'intelligence. Nous devenons temporairement moins intelligents. Retirez-vous dans votre «caverne» (et non dans votre taverne...) et laissez la poussière tomber. Attendez de retrouver votre capacité de réfléchir et de solutionner les problèmes avant de poursuivre la conversation. Écrivez l'essentiel de ce que vous voulez que l'autre comprenne. Alors que vous devenez de plus en plus habile à déceler les signes de tension et de désorganisation à l'intérieur de vous, vous allez obtenir une plus grande habileté à court-circuiter le processus de la colère. Un niveau élevé de colère vous rend agité et impulsif. À mesure que vous apprendrez à vous détendre plus facilement, votre habileté de moduler votre colère va s'améliorer.
5. Votre colère peut avoir une fonction très utile : elle peut être un signal d'alarme qui vous indique que vous devenez désorganisé et que vous devez entreprendre une action efficace si vous souhaitez obtenir un résultat positif. Utilisez votre colère comme un signal qui vous informe et dont vous avez avantage à tenir compte. Rappelez-vous : devenir en colère vous rend agité et impulsif, et les gestes impulsifs et agressifs amènent des répercussions négatives (les gens s'éloignent, se liguent contre nous, nous abandonnent, se fâchent à leur tour, etc.). Demeurez orienté vers la tâche et donnez-vous des instructions positives.
6. Vous devenez parfois en colère parce que les choses semblent devenir hors de votre contrôle et vous souhaitez les reprendre en main. Vous craignez parfois que les choses n'aillent pas dans le sens que vous souhaitez qu'elles aillent, de sorte que vous devenez en colère pour les contrôler. Vous allez apprendre que lorsque vous vous donnez des instructions à vous-mêmes et que vous gérez votre colère, vous êtes en contrôle de la situation. La meilleure façon de prendre en charge une situation peut être de ne pas se fâcher lorsque la plupart des gens s'attendent ou même veulent que vous soyez désorganisé et en colère. Renoncez à contrôler autrui et apprenez plutôt à vous contrôler vous-mêmes. Parlez des faits qui vous bouleversent, des émotions que vous ressentez et des souhaits : comment vous souhaiteriez que cela se passe. L'expression des faits, des émotions et des souhaits a plus de chance d'être reçu positivement que les ordres ou les menaces.
7. À mesure que vous apprenez à fragmenter les expériences qui provoquent votre colère en différentes étapes, vous obtenez une meilleure prise sur les choses, ce qui est une autre façon de vous placez en charge de la situation. Vous allez apprendre aussi à vous donner des instructions à vous-mêmes en utilisant des modalités adaptées à ces étapes.

Avant la situation, vous pouvez vous dire : «Cela pourrait être une situation difficile mais je sais quoi faire pour y faire face. Je peux me faire un plan. Je vais m'en tenir au sujet, aux faits et je ne vais pas prendre cela à un niveau personnel ou comme une insulte. Je sais comment contrôler ma colère. Cette situation m'indique qu'il y a un problème à régler et je vais y parvenir. C'est normal d'avoir des points de vue différents. Cela ne fait pas de nous des ennemis. »

Pendant la situation, vous pouvez vous répéter : « Aussi longtemps que je garde mon calme, je suis en contrôle de la situation. Je n'ai rien à prouver. Ne donne pas plus d'importance à cela qu'il ne le faut. Cela ne sert à rien de se fâcher. Pense à ce que tu as à faire. Cherche le positif et ne saute pas aux conclusions. Du calme, prends une grande respiration, cela ne vaut pas la peine de se fâcher. Tes muscles sont tendus. Détends-toi et ralentis ton rythme. C'est le temps de prendre une grande respiration. Prends le sujet point par point. Que l'autre veuille que je me fâche ou non, je vais aborder cela d'une façon constructive.»

Après la situation, vous pouvez vous dire : «Oublie les frictions. Y penser ne fait qu'augmenter ta colère. Laisse aller. Ne laisse pas tout cela t'empêcher de faire ce que tu as à faire. Rappelle-toi la relaxation. C'est beaucoup mieux que la colère. Ne prends pas ce qui s'est passé comme un commentaire sur ta valeur comme personne. Ce n'est probablement pas très important. Je me suis bien débrouillé. C'est un bon travail. Mon orgueil peut me mettre dans le trouble mais je fais de mieux en mieux. J'ai vraiment réussi à traverser cela sans me fâcher de façon excessive. Oublie cela maintenant. Tu peux être fier de toi.

8. Vous devenez parfois irrité, désorganisé et en colère parce que vous avez passé plus de temps à être conscient de vos problèmes qu'à être conscient de ce que vous avez accompli. Vous oubliez souvent les bonnes choses que vous faites, ou vous les mettez de côté, mais vous ne vous laissez pas oublier vos erreurs et défaillances. Vous devez vous rappeler de vous féliciter vous-mêmes lorsque vous réussissez à gérer votre colère et laissez-vous sentir satisfait de cela.
9. La frustration surgit lorsque la réalité ne correspond pas à nos attentes. Si vous attendez un retour d'impôt de 500\$ et que vous recevez un retour d'impôt de 5\$, c'est frustrant. Si vous ne vous attendiez à rien et que vous recevez un retour d'impôt de 5\$, c'est plutôt drôle. Vos attentes sont-elles réalistes ? À date ? : À réviser ? Si les choses ne se passent jamais comme vous croyez qu'elles devraient se passer «dans votre livre à vous», rappelez-vous que nous n'avons pas tous le même livre et que nous n'avons pas tous été à la même école de la vie. C'est normal que les gens aient des idées différentes. Transformez vos exigences en préférences. Vous pouvez préférer que les gens soient toujours d'accord avec vous. Cela n'est pas très réaliste de l'exiger constamment, toujours et dans toutes circonstances. Cela vous condamnerait à une frustration constante.
10. Exprimez-vous par des mots plutôt que par des gestes violents ou agressifs. Apprenez à exprimer vos souhaits et à partager ce que vous aimez et ce que vous trouvez difficile tout en étant détendu. Présentez-vous aux situations particulièrement difficiles à votre mieux (reposé, suffisamment de sommeil, bien alimenté, informé, sans consommation de drogues ou d'alcool, etc.)

La relaxation brève assise

Concentrez-vous simplement sur votre respiration... sans rien changer... sans faire d'effort... simplement remarquer l'air... qui entre et qui sort de vos poumons. Sans effort... Qui entre... et qui sort... et vous pouvez commencer à vous dire intérieurement... d'une voix amicale... à chacune de vos expirations... Relaxe... Relaxe... à chacune de vos expirations... alors que vous laissez l'air sortir de vos poumons... Vous pouvez maintenant commencer à détendre les différents muscles de votre corps, en débutant par les muscles de votre cuir chevelu et votre front... laissez vos muscles devenir un peu plus détendus au niveau de vos yeux... de votre

nez... laissez les muscles autour de votre bouche... se détendre... votre mâchoire... votre cou... les muscles de vos épaules... vos avant-bras... vos bras... jusqu'au bout des doigts... en laissant porter tous le poids de votre main sur vos cuisses. Puis détendez les muscles de votre poitrine et de votre ventre... votre dos... le bas du dos... et laissez la relaxation se répandre aux muscles de vos fesses... de vos cuisses... puis suggérez à vos muscles de se détendre au niveau de vos mollets... de vos pieds... jusqu'au bout des orteils... en laissant tout le poids de vos pieds reposer sur le sol... tous le poids de vos mains reposer sur vos cuisses... et tout le poids de votre corps reposer sur la chaise... Un peu plus détendu... dans tout votre corps... Et vous reportez maintenant votre attention à votre respiration... Relaxe... Relaxe... Inspirez maintenant profondément et conservez l'air trois secondes... 1... 2... 3... Laissez aller l'air... Laissez aller la tension... Laissez vos muscles se détendre... Un peu plus relaxe... un peu plus détendu... alors que vous continuez à respirer normalement...

Tout comme on ne peut pas se brosser les dents une fois pour toutes au début de la semaine et oublier cela par la suite, on ne peut se contenter de pratiquer la relaxation une fois et croire que nous n'en aurons plus besoin. La pratique de la relaxation peut devenir une pratique habituelle alors que vous réagissez par la détente plutôt que par la tension, l'inquiétude ou la colère. Elle est associée au développement d'une relation amicale avec soi-même. Se forcer à se détendre rend plus tendu. Il faut donc suggérer la détente. Et lorsque l'on constate que notre esprit s'éloigne de l'exercice, le ramener gentiment dans la bonne direction. Sans reproches et sans regrets. Avec la pratique, la capacité de diriger volontairement son attention devient un outil précieux. Rappelons qu'il ne s'agit pas des olympiques de la relaxation. Il s'agit du développement d'une autre façon de prendre soin de soi.