

## **ANGROPHOBIE Peur de la colère**

Il nous arrive à tous de nous mettre en colère, et certaines personnes maîtrisent mieux leur colère que d'autres. Lorsqu'une personne souffre d'angrophobie, ou peur de la colère, elle craint de se mettre en colère car sa colère est souvent tellement incontrôlable qu'elle peut être terrifiante.

### **Pourquoi ai-je peur de la colère ?**

Vous craignez peut-être de blesser, voire de détruire émotionnellement, l'autre personne si vous êtes en colère. Vous travaillez dur pour la protéger ou la rendre heureuse. Lorsqu'une personne est en colère ou critique, vous pouvez être tellement absorbé par ce qu'elle ressent que vous en oubliez vos propres sentiments.

Comment appelle-t-on l'anxiété liée à la colère ?

Trouble explosif intermittent. Le trouble explosif intermittent (TEI) se caractérise par des accès fréquents de colère impulsive disproportionnée par rapport à l'événement déclencheur. Ces accès peuvent entraîner des blessures physiques pour la personne atteinte de TEI, pour autrui ou pour les animaux.

### **Quelles sont les causes psychologiques de la colère ?**

D'un point de vue psychologique, la colère peut être considérée comme une émotion secondaire, c'est-à-dire qu'elle survient souvent en réaction à une autre émotion plus vulnérable, comme la peur, la tristesse ou la honte.

### **Comment s'appelle la maladie quand on s'énervé ?**

Ce trouble fait partie de ce que l'on appelle les troubles du contrôle des impulsions. Selon les recherches, 80 % des personnes atteintes de ce trouble présentent souvent un autre problème de santé mentale, les plus courants étant l'anxiété, l'autisme ou le trouble bipolaire.

### **Quel est le meilleur médicament contre la colère et l'irritabilité ?**

La solution dépend de la cause sous-jacente. Si la colère est liée à la dépression, le Prozac ou le Zoloft peuvent être les médicaments les plus efficaces. Si elle est liée à un trouble bipolaire, le Valproate peut être utile. Si elle est associée à l'anxiété, l'Hydroxyzine peut réduire l'irritabilité.

### **Quelle blessure derrière la colère ?**

La blessure d'injustice est une blessure émotionnelle commune, mais aussi paradoxalement peu reconnue. Elle trouve souvent ses racines dans l'enfance et provoque des émotions fortes telles que la colère ou la peur. Nos relations et notre bien être se voient affectées par ces émotions.

### **Quelle hormone pour la colère ?**

L'adrénaline est une hormone produite par les glandes surrénales, qui se trouvent au-dessus de chaque rein. Elle est libérée dans le sang en réponse à des situations stressantes et émotions intenses, comme la peur, l'anxiété, la colère ou un danger imminent.

### **Comment calmer une personne qui s'énerve vite ?**

Si votre proche ne s'en prend pas à vous, mais s'énerve devant vous, aidez-le et apprenez-lui à gérer son agressivité. Ne mettez pas d'huile sur le feu, ne lui dites pas non plus de but en blanc de se calmer, laissez-le exprimer son ressenti. Être compréhensive, le dire, parler d'une voix calme aidera à l'apaisement.

### **Quelle thérapie pour gérer la colère ?**

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est particulièrement adaptée si vous souffrez de colère intense ou fréquente du fait qu'elle se concentre sur le développement de compétences de régulation émotionnelle et de tolérance à la détresse.

### **Colère cause psychologique ?**

Parmi les causes psychologiques de la colère, on peut aussi trouver l'accumulation de stress et de tension. Vivre des situations de stress constant, sans avoir les moyens appropriés pour y faire face, peut entraîner de la frustration et des expressions de colère plus ou moins intenses.

### **Qu'est-ce qu'une colère noire ?**

Une colère noire est une manière de « transmettre » à son fils, avec amour et respect, ce qu'il a « appris en suivant mon propre chemin, tout en te permettant de suivre le tien.

### **Quel organe gère les émotions ?**

Le cœur (discernement) et les reins (nature profonde) sont les racines des 5 souffles de nos organes. Nos émotions en médecine traditionnelle chinoise sont liées à nos organes internes comme la colère est liée au foie ; la joie au cœur ; les soucis à la rate ; la tristesse au poumon et la peur aux reins.

### **Combien de temps dure la colère ?**

Colère, honte, embarras... Si elles semblent s'éterniser, nos émotions brutes ont en réalité une durée de vie limitée. Et celle-ci est très courte : 90 secondes soit 1 minute 30. Autant dire qu'elles passent très rapidement.

## 20 PHRASES À DIRE POUR APAISER LA COLÈRE D'UN ENFANT

Tout d'abord, précisons d'abord qu'un enfant dans un pic de colère n'est pas en capacité de comprendre ce que nous lui disons. L'émotion le déborde complètement. Il est en mode « alerte rouge ». C'est une réaction automatique de survie. Il ne se contrôle plus. Sa colère n'est donc pas dirigée ni intentionnelle.

Il sera donc nécessaire de privilégier une posture de calme afin de ne pas en rajouter. C'est-à-dire que l'enfant ne nous perçoive pas comme une source de danger notamment mais plus comme un repère sécurisant et affectueux.

Une des difficultés est le caractère contagieux de l'émotion. Ainsi, si nous assistons à une expression de colère, nous pouvons aussi entrer dans une colère. Le problème est alors que nous, adultes, ne sommes alors plus capable d'offrir cette empathie que nous autorise un état de calme. Une empathie nécessaire à la co-régulation de l'émotion de l'enfant.

Pourquoi l'enfant (avant 6/7 environ) n'est pas capable de réguler son émotion en autonomie ? Cela provient de l'imaturité de son cerveau et plus particulièrement de son cortex orbitofrontal.

Donc, privilégions d'abord le réconfort et l'apaisement avant de discuter.

Rappelons-nous aussi que le déclencheur de la colère n'est pas forcément un événement récent et que la régulation/compréhension demande du temps. Cet apprentissage nécessite un accompagnement bienveillant.

Je vous propose de tester ces phrases :

1. « Je suis là. »
2. « Je vois que tu ressens de la frustration/de la colère/ de l'énervement »
3. « Veux-tu qu'on marche ensemble pour s'éloigner de ce qui t'énervé ? »
4. « Un câlin pour te sentir mieux ? »
5. « Serre fort ma main. Allez, pousse, pousse, pousse. On évacue les tensions. »
6. « Ou la la. Une grosse émotion te déborde. C'est ça ? Elle est grosse comment ? Tu me montres avec tes bras ? »
7. « Je comprends que tu sois en colère et je suis là pour t'aider. »
8. « Dès que tu seras prêt à me raconter ce qu'il s'est passé, je serai là pour t'écouter. »
9. « Respire profondément avec moi si tu veux bien, cela va t'aider à te calmer. »
10. « Je vois que c'est difficile pour toi. »
11. « Quelle est l'intensité de ta colère de 1 à 5 ? »
12. « Je suis là pour t'aider à trouver une solution à ton problème. »
13. « Qu'est-ce qui pourrait te faire te sentir mieux maintenant ? De quoi as-tu besoin ? »
14. « Je t'aime. Je te soutiens. Veux-tu un câlin ? »
15. « Tu te souviens comment tu as fait pour t'apaiser la dernière fois ? Tu veux recommencer ? »

16. « J'ai remarqué que tu as réussi à me dire que tu ressentais de la colère en maîtrisant tes gestes. »
17. « Je suis là pour toi et je t'aiderai à traverser cela. »
18. « Quand je ressens de la colère, je presse cette balle. Veux-tu essayer ? »
19. « Peux-tu me montrer où tu as des ressentis sur ton corps ? Ton cœur bat vite ? Tu as chaud ? Tu sens tes muscles se tendre ? ta mâchoire se serrer ? »
20. « Tu veux bien me montrer ton émotion sur le poster des émotions ? »

© <https://papapositive.fr/20-phrases-a-dire-pour-apaiser-la-colere-dun-enfant/>