

Comment contrôler mes colères ?

La question :

Il m'arrive d'agir exactement comme je ne voudrais pas agir et dans ma tête, je me dis : ce n'est pas bien ce que tu fais. Par exemple, avec les enfants, je sais en théorie comment je voudrais me comporter, mais parfois je m'énerve avec eux. Je n'arrive pas à m'en empêcher. C'est comme s'il y avait un démon en moi, un être méchant que je hais. La pression monte et je me fais violence pour ne pas les frapper, je frappe avec mon poing sur un mur ou sur une table. Après je regrette et j'ai peur de les traumatiser. Melinda, 37 ans

La réponse de Christophe André Psychiatre et psychothérapeute

Être débordé par sa colère, ce n'est pas être démoniaque ou mauvais, c'est simplement avoir du mal à gérer ses émotions. Il faut s'en occuper, car les problèmes liés à la colère sont multiples : dégâts (matériels et relationnels, voire éducatifs) qu'elle provoque dans l'immédiat, puis culpabilité ensuite...

Il existe de nombreuses stratégies pour apprendre à réguler ses colères. Attention, se défouler (crier ou frapper des objets) ne sert à rien, au contraire : toutes les études montrent que cela muscle plutôt les circuits cérébraux de la colère, et facilite ensuite son retour.

Il faut plutôt comprendre précisément ce qui nous met en colère : quels idéaux sont bafoués, quelles règles importantes à nos yeux sont violées ? Comprendre aussi que c'est souvent un sentiment d'impuissance qui déclenche les plus fortes colères. Est-ce que je me sens trop souvent sans ressource face à la vie ? Ou au contraire, ai-je du mal à lâcher prise, à accepter de ne pas tout contrôler ?

Une fois ces questions abordées, il me faudra travailler à développer de nouvelles habitudes de pilotage de mes colères : dès que la colère arrive, respirer bien fort, me rappeler que je suis vulnérable face à elle, et considérer que l'urgence n'est pas d'agir mais de me calmer. Puis, soit exprimer (calmement !) à l'autre que je suis en colère, ce qui suppose de le reconnaître, ce qui n'est pas si facile parfois. Soit quitter temporairement la situation pour faire baisser la pression. Il faut aussi savoir que tout ce qui améliore ma résistance au stress va m'aider : sport, relaxation, temps de sommeil suffisant, vigilance par rapport au surmenage.

Pas facile, tout ça ? C'est vrai, mais vous avez déjà franchi la première étape, capitale : reconnaître que vos colères sont excessives et toxiques.

Pour plus de conseils, lire le manuel de Didier Pleux : Exprimer sa colère, aux éditions Odile Jacob.