

Comment gérer la colère

par Claire Colvin

Je sens que je vais craquer !... Non, je me contrôle... Ça y est, je craque ! Ah, là, là, c'est toujours la même chose ! Mais comment dominer sa colère ?

Tu rates ton bus, tu es coincé(e) dans les bouchons, tu renverses ton café, tu oublies un rendez-vous important, tu as un mauvais résultat, quelqu'un t'irrite... Il y a **tellement d'occasions de s'énerver** rien qu'en une seule journée ! Comment es-tu quand tu es en colère ? Du style "soupe au lait" (tu explodes très fort et après ça va mieux), ou du style colère rentrée, qui te fait te renfermer et ne rien dire ?

Peut-être si tu es chrétien ou que ton éducation te fait craindre les colères explosives, t'empêches-tu d'être en colère. Tu te dit que ce n'est pas bien, que c'est **destructeur** pour l'entourage. Et c'est vrai, **éclater de colère** l'est. Alors tu essaies de **bloquer** bien fort ces sentiments de rage, de frustration ou d'injustice qui sont au fond de toi. Mais est-ce que tu y arrives ? Est-ce que ça ne ressort pas autrement ou plus tard ?

Pour **bien gérer** quelque chose, il faut en **savoir l'origine et le fonctionnement**. La colère est une **émotion nécessaire et normale**. C'est un sentiment qui est un **signal d'alerte** indiquant que quelque chose s'est mis en travers de notre but, de notre souhait : aller quelque part, être tranquille, réussir... **En elle-même la colère n'a donc rien de mauvais**. Comme la douleur, elle nous aide à repérer ce qui se passe en nous.

En revanche, **la façon dont on gère ce sentiment, dont on va l'exprimer, est bonne ou mauvaise, saine ou nuisible, à nous comme à autrui**. Si l'on réagit à la douleur en essayant de la dominer coûte que coûte, on supprime son rôle d'alerte : notre corps ne peut se soustraire à ce qui le fait souffrir. En fin de compte, on se fait du mal. À l'inverse, hurler et tout casser de douleur est malsain et irresponsable. De même, **vouloir éteindre sa colère nous empêche d'identifier et de traiter sa cause**. En réalité, on continue à être en colère, à l'intérieur, et l'on se fait du mal. Hurler, taper, casser quelque chose sous le coup de la colère fait qu'on évacue la violence de nos émotions, mais fait retomber cette violence sur les autres. On se sent mieux, mais c'est injuste et blessant pour notre entourage. C'est pour nous éviter de tomber dans ces deux extrêmes que l'apôtre Paul écrit : "Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas" (Épître aux Éphésiens ch. 4 v.26).

Y a-t-il une façon équilibrée de gérer la colère ?

Oui ! Il est tout à fait possible de "bien être en colère", tout comme il est possible de traiter la douleur de façon saine.

Mais c'est **un apprentissage** que l'on ne fait malheureusement pas. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Voici plusieurs étapes à suivre pour parvenir à contrôler sa colère. La prochaine fois que tu sens la colère monter, tu peux essayer de les appliquer.

- **1. Prends ta respiration.** Lorsque tu es en colère, ton cœur produit de l'adrénaline qui augmente ton rythme cardiaque (ce qui t'aide à prendre la fuite si nécessaire). En respirant profondément, tu calmeras ton rythme cardiaque et tu pourras baisser ton

taux d'adrénaline.

- **2. Prends du retrait par rapport à la situation dans laquelle tu es.** Si tu sens la colère monter, éloigne-toi et donne-toi l'occasion de te contrôler. Si tu es en conflit avec quelqu'un, dis-lui que tu as besoin de réfléchir et de te retirer. Rafraîchis-toi ou fais un footing si tu peux. Le sport va t'aider à extérioriser ton trop plein d'énergie pour pouvoir faire face au problème avec la tête froide. Mais ne tape pas sur quelque chose ou ne crie pas : ça cultiverait en toi un caractère violent. Le sport est sain et t'entraîne à une certaine discipline qui va te permettre de faire des progrès, de moins partir au quart de tour ou de moins interioriser ta colère. Taper ou crier, c'est exploser, c'est manifester de la violence. Quand tu estimes pouvoir maîtriser la situation, retourne voir l'autre personne et cherche une solution.
- **3. Écris.** Laisse ta colère passer par ton stylo. Il vaut mieux que tu te défoules sur papier plutôt que sur une personne ! Au début cela va te demander des efforts : soit que tu es frustré de ce que ça sorte moins vite par écrit que par oral, soit que tu ne saches pas quoi écrire. Mais rapidement tu t'apercevras que cela va énormément t'aider. Écris exactement ce que tu ressens. Bien sûr, pas question de donner à l'autre ta feuille : jette le papier à la poubelle.

Surtout, la clé qui va désamorcer la colère, c'est, plutôt que d'insulter les autres ou de pester tout ton saoul, d'identifier et d'écrire la souffrance qui est derrière tout ça. En effet, **l'émotion à la base de la colère est la souffrance**. C'est elle qui cause ton énervement. Réfléchis, pose-toi la question : "pourquoi suis-je en colère ?". Y a-t-il eu injustice, empêchement à ce que je souhaitais faire ou dire ? Est-ce que je me sens rabaissé, ignoré, mal compris, pas à la hauteur...? Cette étape est cruciale. Mettre des mots sur les émotions à la racine de la colère, identifier ce qui se joue en toi, va faire tomber cette colère presque instantanément, comme on éteint le feu sous une casserole d'eau bouillante. Tu vas pouvoir gérer sagement ta colère et parler posément à autrui parce que tu sauras ce qui se passe en toi. Les mots nous permettent de nous débarrasser de nos émotions.

- **4. Examine les racines de ta souffrance.** La colère doit nous servir. Nous n'avons pas à en être l'esclave. Elle nous avertit par rapport à notre fonctionnement. Il faut donc prendre le temps de s'arrêter pour voir ce qui se passe en nous, devenir plus conscient de nous-mêmes pour être plus en accord avec nous-mêmes. Questionne-toi : "Est-ce que mon but est raisonnable. Est-ce que je peux l'atteindre ou n'est-il pas un peu haut (d'où frustration) ? Est-ce que je suis porté(e) vers les autres ou ma colère n'est-elle pas au fond égoïste ? Est-ce juste d'attribuer autant de valeur ou d'importance à telle ou telle chose ? Qu'est-ce qui est important dans la vie ? Comment pourrais-je trouver satisfaction à mes besoins légitimes autrement que de telle ou telle façon...?". Identifier tes raisonnements et peut-être les changer si cela le demande fera que tu réagiras moins la prochaine fois.

Il se peut aussi que tu sois enclin à la colère lorsque tu es fatigué ou stressé (comme la plupart d'entre nous). Évite alors les conversations à enjeux dans ces conditions ou préviens ton entourage que tu n'es pas très disponible. Donne-toi le droit de dire, par exemple, que tu n'es pas sûr que ce soit le meilleur moment pour discuter, et propose un autre moment. Si tu donnes un horaire, un moment, tu montres à l'autre que tu ne cherches pas à éviter le sujet mais que tu veux vraiment trouver une solution.

- **5. Recherche à clarifier la situation avec l'autre.** Dans une discussion qui tourne mal, les phrases qui commencent par « Tu dis, tu fais... », « toi, tu ... mais moi, je », ou qui contiennent les mots « jamais, toujours, tout le temps, encore une fois... » sont accusatrices et enferment l'autre dans une boîte. Ce n'est pas juste, ça envenime la situation parce que ça blesse l'autre et ça ne résout donc rien. Toi-même tu as déjà senti combine ces mots sont injustes et t'énervent. Pour désamorcer une dispute, il faut parler des faits et de ce que l'on ressent, pas de ce qu'on suppose que l'autre a voulu faire ou dire. Donne des exemples concrets de ce que tu ressens, c'est-à-dire parle de tes émotions, et de ce qui s'est réellement passé. Laisse également à l'autre l'occasion de s'expliquer, de préciser certains détails, de dire lui aussi ce qu'il ressent. Ainsi, tous les deux, vous aller progressivement clarifier la situation et résoudre le conflit.

Entraîne-toi à faire ces étapes : tu en bénéficieras toute ta vie et en feras bénéficier les autres autour de toi. Je te souhaite bonne colère !