

Test : Qu'est-ce qui vous met en colère ?

Pourquoi sortez-vous de vos gonds ? Et contre qui : vous-même, les autres, le monde, ses injustices et ses absurdités ? Ce test va vous permettre d'identifier la source de vos colères pour mieux les apprivoiser. Christophe André, auteur notamment des États d'âme, un apprentissage de la sérénité (Odile Jacob, 2009) nous propose de remonter à sa source. Et suggère quelques pistes pour l'apaiser.

Test réalisé par Anne-Laure Gannac avec Christophe André

Question 1/10 - Au restaurant, un serveur ne fait pas attention à vous. Votre première pensée

- Il m'a oublié.
- Il se fiche de moi.
- Il fait mal son boulot.

Question 2/10 - Pour calmer vos colères :

- Vous en parlez à quelqu'un ou écrivez ce que vous ressentez.
- Vous essayez de penser à autre chose, de vous absorber dans une activité.
- Vous vous mettez à l'écart pour vous détendre et pour réfléchir.

Question 3/10 - Vers quoi pourraient vous pousser vos colères, à la longue ?

- La parano (« Je ne peux faire confiance à personne »).
- La déprime (« Quelque chose ne va pas en moi »).
- La misanthropie (« Bande de nuls ! »).

Question 4/10 - Votre devise :

- Je veux que l'on m'aime.
- Je m'en fiche que l'on m'aime, je veux juste que l'on me respecte.
- Je ne veux pas juste que l'on m'aime, je veux aussi que l'on me préfère.

Question 5/10 - Un ami ne vous rappelle pas malgré vos messages...

- Vous vous interrogez sur vous : « Qu'est-ce j'ai fait de mal, que me reproche-t-il ? »
- Vous vous énervez contre lui : « Il pourrait faire un effort ! »
- Vous êtes déçu : « Finalement, on ne peut pas compter sur les autres... »

Question 6/10 - Si votre colère est allée trop loin, que vous avez eu des mots durs :

- Vous êtes en colère contre ce qui vous a mis dans cet état.
- Vous vous sentez gêné envers la personne qui a subi votre humeur.
- Vous avez peur que cela soit irrémédiable, que la relation soit endommagée, perdue.

Question 7/10 - Sur une plage tranquille, une famille très bruyante vient se coller à vous. Vous vous dites :

- Bon, je n'ai plus qu'à aller me mettre un peu plus loin...
- Je vais leur demander s'ils ne veulent pas s'installer sur ma serviette !
- Je vais les faire fuir en simulant la folie : insulter mes orteils, faire des bruits bizarres avec ma bouche...

Question 8/10 - Vous avez été témoin d'une injustice et n'êtes pas intervenu.
Vous vous dites :

- Pourquoi personne n'a bougé ?
- Pourquoi n'ai-je rien fait ?
- Pourquoi les humains sont-ils si violents et méchants ?

Question 9/10 - Ce qui vous a mis récemment le plus en colère à votre travail :

- Une injustice : un collègue moins compétent a été promu à votre place.
- Un blocage : vous avez été empêché de parler en réunion.
- Un échec : vous n'avez pas trouvé la solution à un problème professionnel.

Question 10/10 - Ceux qui vous mettent le plus en colère :

- Les égoïstes (qui n'accordent pas d'attention sincère aux autres).
- Les tricheurs (qui prennent les autres pour des idiots).
- Les arrogants (qui prennent tout le monde de haut).