

TESTER SA COLERE - QUESTIONS & REPONSES

Auteur : test.psychologies.com/tests-de-personnalite/Savez-vous-gerer-votre-colere

Trop violente, preuve trop visible de notre incapacité à nous contrôler : la colère est aujourd'hui largement dépréciée. Pourtant, notre colère est une émotion précieuse pour mieux nous connaître. Face à un besoin ou une valeur que nous estimons lésé(e), elle peut traduire notre mécontentement ou notre frustration, faire office de signal d'alarme, nous engager à agir pour notre mieux-être... à condition que nous soyons à même de la recevoir, de l'interpréter. Au contraire, quand nous n'arrivons pas à prendre du recul face à cette déferlante émotionnelle, quand elle s'exprime à l'état brut, la colère peut nous être préjudiciable, voire nocive pour ceux qui nous entourent.

En vous aidant à analyser vos réactions en situation de crise et à observer les pensées qui suscitent chez vous l'expression d'une frustration ou d'une insatisfaction, ces quelques questions vous accompagneront dans la compréhension de vos émotions et leur transformation en une colère saine, en conscience.

10 QUESTIONS

À quelle fréquence vous mettez-vous en colère ?

- ⇒ Fréquemment
- ⇒ Jamais ou presque
- ⇒ Parfois
- ⇒ Quand c'est nécessaire

Quel souvenir vous reste-t-il aujourd'hui des disputes familiales dont vous avez été témoin dans votre enfance ?

- ⇒ Des moments parfois difficiles mais utiles : l'abcès était toujours crevé.
- ⇒ Des reproches, des jugements, des échanges vifs, voire violents.
- ⇒ Un silence pesant, des non-dits.
- ⇒ Une gêne, une sensation que quelque chose n'est "pas nette".

Selon vos amis, quelle est votre plus grande qualité ?

- ⇒ Votre créativité : vous avez toujours des bonnes idées.
- ⇒ Votre détermination : vous vous fixez des objectifs et vous y tenez.
- ⇒ Votre générosité : vous êtes toujours à l'écoute des besoins des autres.
- ⇒ Votre humour : vous savez manier l'ironie comme personne.

Votre employeur rentre dans votre bureau et vous reproche un travail bâclé. Vous...

- ⇒ Courbez l'échine, même si intérieurement vous bouillonnez.
- ⇒ En profitez pour lui dire ce que vous pensez de lui et de ses méthodes de travail.

- ⇒ Lui dites que vous comprenez sa réaction et lui proposez quelques solutions auxquelles vous avez pensé pour améliorer le travail de l'équipe.
- ⇒ Lui suggérez que vous n'êtes pas la source du problème, bien au contraire...

Votre plus grande peur :

- ⇒ De ne pas être aimé(e)
- ⇒ Ne pas être accepté(e)
- ⇒ Ne pas être en phase avec vous-même
- ⇒ Ne pas être respecté(e)

Vous jouez à un jeu de société en famille ou entre amis. Vous avez plutôt tendance à :

- ⇒ Arrêter la partie en cours si vous voyez que vous perdez.
- ⇒ Choisir le jeu auquel vous savez que vous serez bon.
- ⇒ Être bon joueur, même si évidemment, vous n'aimez pas perdre !
- ⇒ Laisser gagner les enfants. Cela leur fait tellement plaisir !

Vous tournez le plus souvent votre colère contre :

- ⇒ Des personnes étrangères (vendeurs, réceptionnistes,...).
- ⇒ Les personnes qui ne sont vraiment pas à l'écoute, de vos besoins ou de ceux des autres.
- ⇒ Vos proches, les personnes qui sont le moins susceptibles de vous en vouloir.
- ⇒ Vous-même.

Votre partenaire a encore oublié votre anniversaire...

- ⇒ Vous essayez de comprendre la raison de cet oubli (fatigue, stress professionnel, etc.).
- ⇒ Vous lui faites une scène de ménage digne de ce nom.
- ⇒ Vous lui lancez une petite pique comme « si tu m'aimais vraiment, tu n'oublieras pas ».
- ⇒ Vous ne dites rien et profitez de l'oreille empathique d'un(e) ami(e) pour confier votre peine.

Vous êtes plus d'un naturel plutôt :

- ⇒ Affable
- ⇒ Discret (e)
- ⇒ Empathique
- ⇒ Extraverti (e)

En réunion, vous avez plutôt tendance à :

- ⇒ Être parmi les premiers à prendre la parole.
- ⇒ Participer activement aux brainstormings.
- ⇒ Rappeler la qualité de votre travail.
- ⇒ Soutenir les idées des autres.

Exprimer vos émotions ?

- ⇒ Un acte constructif : cela vous aide toujours à mieux vous comprendre.
- ⇒ Un feu d'artifices : quand vous commencez, difficile de vous arrêter !
- ⇒ Un processus sélectif : vous ne laissez transparaître que ce qui vous semble utile.
- ⇒ Un supplice ! Il faut vraiment qu'on vous « tire les vers du nez » !

Au volant, vous êtes plutôt...

- ⇒ Aimable : les trajets sont aussi un moment pour échanger !
- ⇒ Confiant(e) : certes, vous faites quelques entorses au code de la route, mais vous êtes un(e) excellent(e) conducteur/trice.
- ⇒ Nerveux (se) : les noms d'oiseaux volent à la moindre queue de poisson !
- ⇒ Patient(e) : face aux embouteillages ou aux travaux, vous ne vous énervez jamais.

Comment vos proches réagissent-ils à vos épisodes de colère ?

- ⇒ Ils se sentent généralement mal à l'aise.
- ⇒ Ils sont pris de court, voire effrayés.
- ⇒ Ils sont surpris, ne s'attendaient pas à ce type de maturité.
- ⇒ Vous les sentez indifférents.

Les relations tendues avec votre enfant viennent de franchir un nouveau cap avec la réception de son mauvais bulletin. Que lui dites-vous ?

- ⇒ « Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? »
- ⇒ « Quelles solutions proposes-tu pour que nous puissions améliorer la situation ensemble ? »
- ⇒ « Tu n'es vraiment bon à rien ! Tu es puni jusqu'à nouvel ordre. »
- ⇒ « Tu verras cela avec ton père / ta mère. »

Quelle citation semble vous correspondre le mieux ?

- ⇒ « L'ambition, comme la colère, conseille presque toujours mal. » (Jean-Baptiste Say)
- ⇒ « La colère est une courte folie. » (Horace)
- ⇒ « Quand la colère envahit la poitrine, il faut tenir sa langue. » (Sapho)
- ⇒ « Qui cache sa colère assure sa vengeance. » (Pierre Corneille)

Vous attendez patiemment au guichet d'une administration depuis un moment quand une personne coupe la file. Comment réagissez-vous ?

- ⇒ Vous allez le / la voir pour essayer de comprendre la raison de son « passage en force ».
- ⇒ Vous inventez rapidement une bonne raison de passer devant elle / lui (blessure, grossesse, rendez-vous, etc.)
- ⇒ Vous l'apostrophiez et lui dites de faire la queue comme tout le monde.
- ⇒ Vous prenez votre mal en patience : vous n'êtes plus à 5 minutes près.

Ce que vous aimeriez améliorer chez vous :

- ⇒ Votre capacité à vous affirmer face aux autres.
- ⇒ Votre faculté d'empathie.
- ⇒ Votre habileté à prendre du recul sur les événements.
- ⇒ Votre inclination à l'introspection.

Un ami vous offre un cadeau qui ne vous plaît pas. Comment réagissez-vous ?

- ⇒ Vous le conservez précieusement : l'intention vous touche !
- ⇒ Vous le remerciez poliment et le mettez en vente en ligne dès son départ.
- ⇒ Vous lui demandez le ticket de caisse.
- ⇒ Vous n'arrivez pas à cacher votre déception.

Une fois votre colère exprimée, vous ressentez généralement :

- ⇒ De la culpabilité, voire de la honte.
- ⇒ Du soulagement.
- ⇒ Une certaine forme de satisfaction.
- ⇒ Une envie de passer à autre chose.

Après un épisode de colère, que regrettez-vous le plus souvent ?

- ⇒ D'avoir blessé votre interlocuteur.
- ⇒ D'avoir mis quelqu'un mal à l'aise.
- ⇒ De ne pas avoir dit ce que vous aviez sur le cœur.
- ⇒ De ne pas avoir su désamorcer la crise.

Le choix de la réponse de « psychologies.com » est proposé par le site – Faites le test en ligne ou avec votre psy en séance.

VOTRE COLERE EST SAIN

Vous êtes en phase avec vos émotions... Et cela se ressent dans l'expression de votre colère ! Vous êtes conscient(e) que la montée de la colère signale en vous une demande de changement face à un besoin ou une valeur qui n'est pas respecté(e). À l'écoute de vous-même, vous savez l'exprimer sans anxiété (excessive) et en défendant vos intérêts sans nier ceux des autres. Vous cherchez toujours à résoudre les conflits de manière créative, en trouvant une solution qui peut satisfaire tout le monde.

Toutefois, dans des situations de colère excessive, vous pouvez parfois avoir du mal à prendre le recul nécessaire pour être, comme à votre accoutumée, en négociation plutôt qu'en affirmation. C'est lors de ces crises sur lesquelles vous sentez que vous avez moins d'emprise, qu'il peut être bon de trouver de nouvelles clés pour éviter que votre colère ne soit pas mal vécue, par vous ou par l'autre.

Quelques pistes à creuser :

– **la méthode du « je »** : plutôt que de projeter votre colère sur l'autre (« tu es insupportable... », etc.), aidez-le plutôt à vous comprendre en expliquant votre ressenti (« je me sens déstabilisé(e) par cette situation... »).

– **la formule des 5 phrases** permet elle aussi d'exprimer son désaccord sans aller à la confrontation ou émettre de jugement (et donc en respectant l'autre).

Le principe : clarifier simplement la cause de votre colère en 5 temps.

1. Lorsque tu fais ...
2. Je me sens ...
3. Parce que ... (exprimer alors les raisons objectives ou subjectives de vos émotions).
4. Ce qui est important pour moi, c'est...
5. Pour cela j'aimerais que...

Connue dans la pratique de la communication non-violente comme la demande, cette dernière étape permet d'exprimer clairement le besoin qu'il faut combler pour apaiser la colère. Or l'expression de nos besoins fondamentaux est souvent d'une grande complexité. Pour favoriser le dialogue avec l'autre et aller ainsi vers une colère toujours plus saine, veillez à vous entraîner à mettre des mots sur votre ressenti. Êtes-vous plutôt en demande d'empathie ? Ou recherchez-vous avant tout l'acceptation, le changement ? Pour rendre l'exercice plus aisé, commencez peut-être à faire vos demandes à vos proches ou en dehors de vos épisodes de colère. En prenant cette habitude de communication "à froid", vous parviendrez toujours mieux à exprimer vos besoins et à vous faire entendre même en phase de colère.

VOTRE COLERE EST DEGUISEE

Charmeuse/se, habile avec les mots, vous savez ce que vous désirez, où vous voulez aller... et vous avez un instinct de préservation très développé. Votre colère, comme celle de chacun, s'exprime quand un de vos besoins fondamentaux ou une de vos valeurs n'est pas respecté(e). Toutefois, là où certains ont tendance à somatiser ou à exprimer leurs émotions très intensément, vous employez plutôt des biais détournés pour réparer une situation qui ne vous

convient pas. Questions interro-négatives (« vous ne voudriez pas que je souffre de ...? »), colère déguisée en soutien (« vous savez que je suis toujours là pour vous, mais... ») : l'expression de vos émotions est toujours atténuée. Si cette stratégie émotionnelle peut s'avérer efficace, elle produit aussi des effets sur les autres. Face aux insinuations qui accompagnent parfois votre colère, vos interlocuteurs peuvent se sentir perdus, ne comprenant pas vos intentions ou vos besoins. Et malheureusement, à plus long terme, cette inhabileté à exprimer directement ce qui vous frustre peut entacher vos relations... Et pourtant, il vous semble sûrement compliqué, voire impossible de réagir autrement tant votre éducation et votre histoire personnelle vous ont porté(e) dans ce sens.

Fort heureusement, nos comportements conditionnés ne sont jamais une fatalité. Il suffit juste, pour commencer, de les observer « en conscience ». Fixez-vous ainsi des rendez-vous réguliers avec vous-même pour revivre une de vos scènes de colère. Quelle valeur ou quel besoin était à l'origine de votre frustration ? Comment s'est manifestée votre colère ? Comment auriez-vous pu réagir autrement, notamment en prenant en considération le ressenti de votre interlocuteur ? Comment aimeriez-vous réagir à l'avenir ? À l'aide de ces quelques questions, vous pourrez sûrement progresser vers une expression plus apaisée de votre colère.

De la même manière, au quotidien, cherchez toujours à aller dans le sens de la transparence et du respect des besoins de l'autre.

À tenter :

- **dire les choses clairement.** Veillez à clarifier vos objectifs, à verbaliser vos besoins et à toujours répondre aux questions clairement ! Vous êtes arrivé(e) en retard et vous sentez la colère monter ? Expliquez à ceux qui vous entourent que votre journée a mal commencé et que vous avez besoin de quelques minutes seul(e) pour décompresser... tout simplement !
- **vous rappeler régulièrement que nous bénéficions tous des relations gagnant-gagnant.** Vous connaissez vos besoins ? Essayez à présent d'identifier ceux de vos proches et de les respecter !
- **changer de posture** : et si au lieu d'être méfiant vis-à-vis de l'autre a priori, vous partiez plutôt du principe que vous pouvez lui faire confiance ?
- **toujours respecter vos engagements** et quand cela n'est pas possible, jouer « carte sur table » ! Chacun peut comprendre que vous ayez des contretemps ou des impératifs.

VOTRE COLERE EST EXACERBEE

Se mettre dans une colère noire, exploser de colère... Les expressions que nous utilisons communément pour décrire la colère semblent s'appliquer à la lettre à votre réaction face à une frustration, un désir ou une valeur non respecté(e). Il est vrai qu'en cas de colère, vous avez tendance à exploser, à sortir de vos gonds. Et cette expression incontrôlée de vos émotions peut malheureusement être mal vécue par ceux qui vous entourent. Ainsi, vos gestes peuvent impressionner et vos mots, parfois exprimés en jugements ou dans votre ton, être vécus comme violents par ceux qui les reçoivent. Pour vous, ils sont pourtant avant tout un mécanisme de défense : mettre en lumière la faille de l'autre est parfois bien plus aisé que d'avouer votre impuissance ou votre responsabilité.

Si ce type de réaction vous désole souvent une fois la crise passée, elle est, au vu de votre histoire, compréhensible. Vous avez probablement grandi dans un environnement où l'expression de vos émotions était difficile, où le mode de communication usuel était celui de l'agression plutôt que de la compréhension. Vous avez toujours eu ce sentiment qu'il fallait

vous défendre, qu'il ne fallait pas vous laisser faire. Résultat : le modèle relationnel qui s'impose à vous est plutôt de l'ordre du dominant-dominé que de l'égalité.

Heureusement, cette colère n'est pas une fatalité. En cherchant à la comprendre, vous parviendrez sans aucun doute à la vivre et à l'exprimer plus sereinement. Pour y parvenir, trois pistes.

D'abord, prenez l'habitude de vous fixer des rendez-vous avec vous-même. Une fois par semaine, tentez de revivre de manière distanciée une situation dans laquelle votre colère s'est exprimée, que cela soit au travail ou avec vos proches. De quoi est née la frustration à l'origine de votre colère ? Comment s'est-elle exprimée ? Comment auriez-vous pu / voulu réagir de manière à prendre en compte le ressenti, les émotions de votre interlocuteur ? En multipliant ce type d'analyses, en vous exerçant régulièrement à réagir autrement, comme un sportif s'entraîne ou un musicien fait ses gammes, vous devriez être plus à même de mettre des mots sur votre colère et de faire évoluer peu à peu vos réactions conditionnées vers des émotions apaisées.

Ensuite, face à la crise de colère, entraînez-vous à adopter une posture préventive. Faire de la cohérence cardiaque, sortir 5 minutes pour « prendre l'air », laisser l'autre finir de parler avant de vous exprimer sont autant de clés simples pour vous permettre de vous accorder le temps de vous calmer et de prendre du recul par rapport à la vague d'émotions qui vous assaille. Si la colère s'impose malgré tout, veillez à préserver l'autre autant que possible. Un exemple parmi tant d'autres : allez si nécessaire à la confrontation, mais toujours loin du groupe afin de ne pas faire perdre la face à votre interlocuteur. Puis, une fois la crise passée, sachez reconnaître vos erreurs et revenir vers l'autre pour lui expliquer ce que vous avez ressenti et pourquoi vous avez réagi de la sorte afin de reprendre votre relation sur des bases saines, dépourvues de rancœur.

Enfin, au quotidien, la recherche de relations plus équilibrées avec ceux qui vous entourent vous permettra d'être plus à l'écoute de leurs besoins, notamment pendant vos épisodes de colère.

Pour y parvenir, peut-être pouvez-vous :

– **Chercher à toujours avoir une forme d'objectivité vis-à-vis de l'autre.** Prenez le temps de le connaître, reconnaissez-lui ses grandes qualités, ses bonnes idées : vous aurez moins tendance à vous focaliser sur ses défauts en période de colère.

– **Prenez le temps d'analyser votre langage qu'il soit verbal ou non.** Quand haussez-vous le ton ? Quand ressentez-vous une forme de tension dans votre corps ? Quel message renvoient vos gestes à votre interlocuteur ? Pouvez-vous sembler agressif ou blessant pour votre interlocuteur ?

– Si vous en avez la possibilité, **rapprochez-vous de quelqu'un de confiance** (votre partenaire, un collègue, un ami, etc.) pour vous aider à prendre du recul par rapport à vos émotions. Témoin de votre colère, il pourra vous permettre de voir la situation à travers ses yeux et ainsi vous rendre compte de la réalité, et non du ressenti, de vos crises.

VOTRE COLERE EST RETENUE

À première vue, vous pourriez presque dire que vous n'éprouvez pas de colère tant les éclats de voix sont rares chez vous. En réalité, votre colère est plus complexe. Face à la frustration, à l'insatisfaction, vous avez tendance à somatiser. Vous qui placez toujours les besoins des autres avant les vôtres, vous avez pris l'habitude de ne rien dire, d'encaisser tant vous craignez parfois d'être jugé(e) ou rejeté(e) par les autres. Si les tenants d'une colère plus agressive

peuvent y voir une forme de soumission, cette colère intériorisée est plutôt, à vos yeux, une sorte de protection. Plutôt "prendre sur vous" que d'aller à l'esclandre ou la confrontation, qui vous semblent autrement plus violents que l'intériorisation.

Pourtant, garder pour soi ses émotions, surtout désagréables peut porter à conséquences. En "empilant" vos frustrations sans les confronter, votre santé (stress, dépression) et votre relation aux autres sont à risque. En effet, la colère finit toujours par s'exprimer et, en cas d'accumulation, à se déverser sur les mauvaises personnes. Ainsi, même si votre colère est tout en retenue sur votre lieu de travail, la goutte d'eau peut déborder en famille alors même que vos proches ne sont pas la source de votre énervement.

Pour vous aider à surmonter la douleur occasionnée par la colère, plusieurs pistes. La première : identifier d'où vient et comment s'exprime cette colère. Certes, cette pratique peut s'avérer difficile. Après tout, voilà des années que vous avez intégré que votre colère doit être réprimée, tuée. Mais cette introspection est aussi nécessaire pour vous déconditionner et vous permettre d'accepter votre colère. À l'instar d'un musicien qui fait inlassablement ses gammes, plus vous vous "entraînez" à verbaliser votre colère, plus vous parviendrez à changer vos habitudes comportementales. Ainsi, n'hésitez pas à vous donner rendez-vous régulièrement avec vous-même (une fois par semaine pour commencer ?) pour revisiter des situations dans lesquelles votre colère s'est exprimée. Puis posez-vous plusieurs questions : qu'est-ce qui s'est passé en moi à ce moment-là ? Quel besoin n'a pas été satisfait pour que je me mette ainsi en colère ? Comment aurais-je pu me faire entendre autrement ?

Seconde piste : au quotidien, n'hésitez pas à travailler sur votre introversion.

Votre objectif : vous ouvrir aux autres, apprendre à communiquer et surmonter votre tendance à intérioriser.

À cette fin, voici quelques exercices :

- En réunion, veillez à toujours être parmi les 3 premières personnes à **prendre la parole**.
- Même si cela vous demande un effort, **dites bonjour tous les jours à toutes les personnes que vous côtoyez** de près ou de loin.
- Au travail, avec vos proches, n'hésitez plus à **participer aux débats, aux discussions**.
- Si l'on vous interrompt quand vous parlez, reprenez la parole et ne vous excusez pas. **Vous avez le droit de vous exprimer !**
- **Apprenez à dire non** quand l'on veut vous imposer quelque chose qui nourrira votre frustration (un énième dossier à rendre en urgence, une sollicitation de trop par votre entourage, etc.). À cette fin, veillez toujours à expliquer votre refus rationnellement (cet autre dossier m'occupe déjà à plein temps, je ne peux pas accepter de charge de travail supplémentaire en ce moment, etc).