



COMMENT GÉRER SA COLÈRE

Ylva Van Buuren

LORSQUE J'AI RELATÉ À MA THÉRAPEUTE que j'avais fini par sauter les plombs avant de lancer mon café au visage de mon amie et voisine Peggy au-dessus la haie qui sépare nos deux résidences, elle m'a répondu en souriant : « À tout le moins, vous ne l'avez pas blessée et vous avez réussi à exprimer votre colère envers celle qui vous manque de respect. » Évidemment, ma thérapeute était au courant des hauts et des bas de ma relation avec Peggy et sa réaction évoquait l'aspect positif d'exprimer sa colère. En réagissant de cette manière, je me suis tenue debout devant une personne qui ne me respectait pas, ce qui a fini par mettre définitivement terme à notre amitié.

Dans notre monde au rythme de vie effréné, les gens manifestent plus souvent qu'auparavant leur agressivité.

Il est humain de ressentir de la colère quand nous sommes coincés dans un bouchon de circulation, lorsque nous avons une discussion un peu vive avec notre ex-conjoint ou encore quand nous faisons le pied de grue devant le guichet automatique à la fin d'une dure journée. C'est notre attitude, dans ces moments, qui détermine comment nous allons gérer cette colère et comment nous composerons avec elle et c'est aussi ce qui la rend saine ou malsaine.

« La colère constitue une sonnette d'alarme; une réaction qui nous prévient que quelque chose cloche en nous », de dire Ron Goodine, membre licencié de l'Association canadienne des conseillers professionnels à Vancouver. M. Goodine, qui a créé un programme en ligne sur la gestion de la colère, nous explique qu'une

fois bien canalisée, cette émotion peut constituer un excellent moyen de préciser nos objectifs et d'être à l'écoute de nos besoins. « La colère peut devenir le catalyseur d'un changement qui aura des conséquences très positives. » Par exemple, si votre associé vous exaspère parce qu'il n'a pas encore cessé de fumer, vous pouvez discuter avec lui plutôt que de le sermonner et l'aider à se libérer de sa dépendance au tabac. « Mais il faut savoir qu'une personne qui pique régulièrement des crises ne fait que réagir à une situation et ne cherche pas de solution », d'expliquer M. Goodine.

« Quand la colère s'exprime sous la forme d'une crise de rage, le jugement et la pensée s'en trouvent altérés. Nous devenons alors plus susceptibles de faire et de dire des choses irréfléchies, voire

irrationnelles », d'expliquer le D^r David Teplin, psychologue clinicien pour adultes à Richmond Hill (Ontario).

Au plan physiologique, la colère déclenche la bonne vieille réaction de lutte ou de fuite dont les premiers êtres humains avaient besoin pour survivre. Les hormones du stress — adrénaline et cortisol — envahissent le corps. La respiration et le rythme cardiaque s'accroissent et la tension artérielle augmente pour permettre de lutter ou de fuir.

Ces fonctions reviennent à la normale au fur et à mesure que vous vous calmez. « Il n'en reste pas moins que ces colères non contrôlées et non résolues peuvent entraîner des problèmes de santé », nous dit le D^r Teplin, comme des maux de dos et de tête, des troubles du sommeil, de l'hypertension et un syndrome du côlon irritable. Dans des cas extrêmes, la colère peut aussi provoquer des crises cardiaques et des AVC.

« Des recherches ont suggéré que les personnes qui vivent de grandes crises de colère prolongées sont plus à risques que d'autres d'être victimes d'un incident cardiaque », de dire le D^r Brian Baker, psychiatre spécialisé en maladies cardiaques et professeur agrégé à l'Université de Toronto. Selon le D^r Baker, qui est également porte-parole de la Fondation des maladies du cœur, entre 10 % et 15 % des adultes sont plus sujets à la colère que le reste de la population.

« Un nombre restreint de ces personnes ont besoin d'une aide professionnelle », d'ajouter le D^r Baker. Elles peuvent consulter un conseiller, un travailleur social, un psychiatre ou un psychologue, qui pourra les orienter vers un programme de gestion de la colère (plusieurs de ces programmes sont affiliés à des établissements correctionnels).

Les personnes sujettes aux colères devraient aussi consulter un médecin, car certains problèmes de santé — les troubles de l'humeur (comme la dépression), le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité ou les traumatismes crâniens — peuvent augmenter la propension à faire des colères, nous apprend le D^r Baker. La colère peut également être un symptôme de

démence, d'épilepsie et de tumeur cérébrale. Il n'existe aucun médicament pour contrôler la colère, mais quand cette émotion est associée à la dépression ou à l'anxiété, le médecin peut prescrire un antidépresseur. Toutefois, dans la plupart des cas, les gens peuvent apprendre à gérer eux-mêmes leur colère et voici quelques moyens pour y parvenir :

- **RENSEIGNEZ-VOUS** sur la colère en lisant des ouvrages ou en consultant des sites Internet qui traitent de ce sujet. Nous vous recommandons notamment *Comment contrôler sa colère* (Décarie, 2008), un guide pratique des psychologues Albert Ellis et Raymond Fatrate qui, grâce à une approche rationnelle-émotive, nous apprennent comment ne plus subir et faire subir aux autres les conséquences, parfois catastrophiques, que peut entraîner la colère.

De son côté, le D^r Baker vous recommande *Anger Kills : 17 Strategies for Controlling the Hostility That Can Harm Your Health* par Redford Williams and Virginia Williams



(HarperTorch, 1998). Considéré comme une véritable bible, ce document vous sera d'une aide précieuse si vous êtes en mesure de lire la langue de Shakespeare. Il existe également des programmes en ligne, comme le séminaire *Web Freedom from Anger* de Ron Goodine (au coût de 175 \$ par mois), qui permet aux gens de perfectionner leurs aptitudes à gérer leur colère.

- **FAITES RÉGULIÈREMENT DES EXERCICES AÉROBIQUES**, car ceux-ci permettent de réguler le taux d'hormones de stress (adrénaline et cortisol) et de libérer les endorphines, qui, comme le précise le D^r Baker, sont les hormones du bien-être. Pour les adultes, on recommande la pratique d'activités physiques pendant au moins 150 minutes par semaine.
- **VOUS POUVEZ AUSSI VOUS INSCRIRE** à un programme qui offre des séances de relaxation, comme le hatha yoga et la méditation ou à un programme qui combine la médita-

tion, la respiration abdominale, l'imagerie (qui nous invite à nous concentrer sur un espace calme et paisible) et la relaxation musculaire progressive. Votre médecin pourrait également vous recommander un programme ou vous pourriez faire vous-même une recherche en ligne à partir des mots-clés « programme de pleine conscience ». Votre recherche vous conduira entre autres au <http://living-arts.ca/French/mindfulness.htm>, le site du Centre de bien-être de Montréal consacré à la méditation pleine conscience et à la gestion du stress.

Quelle que soit la méthode choisie, vous devez la pratiquer au moins cinq fois par semaine. Selon le D^r Baker, les recherches ont démontré que les personnes qui pratiquent ces activités parviennent à mieux maîtriser les situations susceptibles de déclencher de la colère en comparaison de celles qui n'ont pas eu recours à ces techniques.

- **APPRENEZ DES MÉTHODES D'ÉVITEMENT**

à mettre en pratique lorsque vous sentez la colère monter en vous. Ces méthodes incluent se retirer d'une situation, changer le sujet ou retarder votre réponse en comptant lentement jusqu'à 10.

CONTRÔLEZ VOS HUMEURS !

Utilisez la liste ci-dessous, préparée par Ron Goodine, un membre licencié de l'Association canadienne des conseillers professionnels à Vancouver, pour évaluer votre niveau de colère. Consultez un médecin ou un autre professionnel de la santé si vos colères sont :

- trop fréquentes
 - trop intenses
 - trop prolongées
- ou si elles :
- déclenchent des comportements agressifs ou violents ou qu'elles enveniment vos relations professionnelles et personnelles)