

FORMATION SUR
**LA GESTION
DE LA COLÈRE**

écoute
entraide



La différence entre un sentiment et une émotion

Émotion :

Une émotion est une **réaction qui est généralement déclenchée suite à un événement ou une pensée**, par exemple : une visite inattendue, une grande nouvelle, une insulte, être témoin d'une catastrophe, etc. Une émotion est ressentie durant une très courte période.

Exemples d'émotions : joie, peur, colère, etc.

Sentiment :

Un sentiment est un **état qui s'installe et qui peut durer une longue période**. Un sentiment peut habiter une personne pour une courte durée, une journée, une semaine, un mois ou parfois même toute une vie.

Exemples de sentiments : insécurité, abandon, solitude, etc.

Êtes-vous souvent habitée.e par un membre de la famille de la colère ?

Quelques exemples :



La colère cache-t-elle quelque chose ?

La colère peut :

- dissimuler ou remplacer d'autres sentiments difficiles à vivre comme la peur, la culpabilité, la jalousie, la tristesse, la frustration ou la honte ;
- cacher de grandes souffrances ;
- créer de l'impulsivité.

L'impulsivité correspond aux difficultés qu'éprouve une personne pour arriver à se contrôler. Ainsi, l'impulsivité débouche régulièrement sur des actes violents ou des colères.

Une personne impulsive a généralement plus de difficultés à reconnaître son ressenti, ce qui peut nuire au développement de relations saines. Apprendre à contrôler ses impulsions permet de mieux analyser, comprendre et gérer ses émotions.



Le transfert de souffrance

Lorsqu'une personne **refoule les émotions négatives et tente d'ignorer la souffrance qu'elle ressent**, une accumulation de colère et de frustration peut se manifester. Une personne qui ne s'occupe pas de sa souffrance, ne se soigne pas ou ne va pas chercher d'aide est à risque de **transférer sa souffrance sur les autres**. Une grande majorité de personnes **ne sont pas conscientes** qu'elles contribuent à répandre leur souffrance personnelle autour d'elles.

Voici quelques exemples de transferts de souffrance :

- Tenter de blesser une personne qui partage une opinion différente sur les réseaux sociaux.
- Klaxonner ou couper une autre voiture lors d'une mauvaise journée.
- Rabaisser un.e collègue qui a obtenu un poste convoité.
- Insulter un.e conjoint.e qui ne fait pas ce qu'on aurait souhaité.
- Être arrogant.e envers une personne par envie ou jalousie.

Si chaque personne prenait conscience des transferts de souffrance qu'elle inflige aux autres, la société se porterait beaucoup mieux.

La crise

Comme on peut le constater dans différents dictionnaires, une crise est période de grande agitation.

Une crise survient généralement lorsqu'il y a une résistance à un changement. Une question à se poser en période de crise : « À quoi suis-je en train de résister ? ».

Une crise provoque une phase de déséquilibre dans la vie d'une personne. Pour beaucoup d'êtres humains, cette résistance au changement demeure leur principal réflexe de protection et entraînera **une difficulté d'adaptation.**

Avec le temps, cette résistance peut engendrer une escalade des émotions refoulées. On peut comparer cette escalade à un volcan tranquille qui peut exploser à tout moment.





Ce qui manque le plus à notre vie d'aujourd'hui, c'est cette intensité surgie de l'intérieur. C'est dans la rencontre de personnes vivantes qu'on en donne le goût.
Chacun est dans une telle richesse!

Mais il faut que cette richesse soit réveillée. La transmission, c'est cette attention portée à un autre qui fait qu'en lui, surgit le meilleur de lui-même.

Christiane Singer

Autrice et conférencière
La transmission de l'essentiel

L'escalade des émotions

Les frustrations quotidiennes, les contrariétés fréquentes et les colères retenues s'accumulent avec le temps et **cette escalade de l'intensité des émotions refoulées peut mener à des épisodes d'agressivité**. Une personne qui se retrouve coincée avec ses émotions est plus à risque de transférer sa souffrance sur les autres.

Si la colère n'est pas exprimée de manière saine, l'agressivité peut se transformer en « violence » et devenir un danger pour soi-même et les autres.

Quelques éléments à retenir :

- Le transfert d'une souffrance crée l'illusion qu'on se libère de la douleur, mais ne règle pas le problème à la source.
- La clé pour freiner l'escalade des émotions est de s'exprimer de manière saine.
- La combinaison de l'impulsivité et de l'accumulation d'émotions refoulées peut causer des dégâts irréparables.

Les 6 clés de l'expression de soi

- 1. S'exprimer au « je » apprend à se responsabiliser.**
Le « je » aide à cesser d'accuser les autres d'être la cause de notre colère.
- 2. Éviter de refouler ses contrariétés, aussi minimes soient-elles.**
Refouler sa colère peut nous pousser à nous éteindre ou à exploser.
- 3. Se donner régulièrement des espaces d'introspection.**
Apprivoiser son bouillon émotionnel favorise la connexion à sa sensibilité et à son humanité.
- 4. Cesser de s'excuser d'être un être humain.**
S'excuser de ressentir une émotion, c'est s'excuser de notre humanité.
- 5. Se trouver un moyen d'exprimer son trop-plein.**
Par exemple : faire de la marche rapide, s'entraîner, bouger, écrire ce que l'on ressent, etc.
- 6. Apprivoiser son intensité.**
Apprendre à se familiariser avec l'intensité que l'on ressent lorsque des émotions se présentent.

Évacuer la colère sainement

Voici quelques façons de se libérer de la colère sainement sans blesser d'autres personnes :

- Parler à une personne de confiance.
- S'exprimer par l'écriture, le dessin, le chant, la danse (d'autres moyens que la parole).
- Bouger ou faire du sport (marche rapide, course, natation).
- Crier dans un oreiller ou à un endroit qui ne risque pas de heurter d'autres personnes.
- Observer l'émotion, l'accueillir et lui parler.

Se donner le droit de vivre notre colère, c'est accepter que nous sommes humains.

L'importance de s'affirmer

S'affirmer sainement consiste à exprimer ses pensées, ses émotions et ses opinions et à défendre ses droits tout en respectant ceux des autres, de façon directe, honnête et appropriée.

L'affirmation de soi permet de mieux faire valoir son point de vue avec moins de conséquences fâcheuses à long terme. Le manque d'affirmation de soi peut signifier un manque de confiance et d'estime de soi.

Une faible estime de soi peut faire en sorte qu'une personne accumule de la frustration, car elle n'arrive pas à exprimer adéquatement son désaccord ou son insatisfaction. La colère devient alors le résultat d'un débordement de frustrations accumulées.



L'intelligence émotionnelle est la
**« capacité à réguler ses émotions et celles des autres,
à les distinguer et à utiliser ces informations pour guider
sa pensée et ses actions ».**

D'après Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est un bien meilleur
prédicteur des performances et de la réussite future que le QI.

Daniel Goleman dit :
**« Accepter ses émotions pour développer
une intelligence nouvelle. »**

Daniel Goleman, psychologue

Comment se porte votre univers émotionnel ?

Notre univers émotionnel est le plus précieux outil pour entrer en relation avec soi-même et avec les autres.

Quelques questions d'introspection à se poser :

- À quand remonte ma dernière colère ? Selon moi, l'ai-je transférée sur une autre personne ?
- Suis-je en train de résister à un changement dans ma vie ?
- Lorsque je ressens de la colère, quelles autres émotions sont également présentes ?
- Ai-je de la difficulté à m'exprimer et à faire part de mon point de vue ?
- Suis-je une personne impulsive ?
- Est-ce que j'accumule des frustrations et des colères ?
- Est-ce que je prends soin de moi ?
- Est-ce que mes paroles ou mes gestes ont pu blesser une autre personne dernièrement ?

écoute
entraide

ecoute-entraide.org