



---

# Formation sur la gestion de la colère

---

éçQute  
entraide

## La différence entre une émotion et un sentiment

---

### Émotion :

C'est une **réaction immédiate** du corps et du cœur à ce qu'on vit.

Elle **surgit** pour nous alerter et nous montrer ce qui est important pour nous.

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

### Sentiment :

C'est un **état intérieur** plus durable qui reste après l'émotion.

Il naît quand l'émotion **dure dans le temps**.

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

## Quand l'émotion devient un sentiment

---

### Quelques exemples d'émotions qui deviennent des sentiments :

- L'**amour** constant...  
peut devenir un sentiment de **tendresse**.
- La **joie** qui se stabilise...  
peut devenir calme et durable pour laisser s'installer le sentiment de **sérénité**.
- La **peur** répétée ou ponctuelle...  
peut devenir un sentiment de **méfiance** et d'**insécurité**.
- La **colère** non exprimée...  
peut générer un sentiment de **rancœur**, de **frustration**, d'**hostilité** ou d'**amertume**.
- La **joie** accompagnée d'anticipation permettant de se projeter dans le futur...  
peut créer un sentiment d'**espoir**.



———— Réflexion ——

**Avez-vous déjà senti que votre colère  
cherchait à vous transmettre un message...  
sans parvenir à saisir clairement le sens ?**

## La colère

---

**La définition de la colère selon le dictionnaire Larousse :**

« La colère est un état affectif violent et passager causé par un sentiment d'agression ou de désagrément, se manifestant par un vif mécontentement et des réactions brutales. »

**Quelques synonymes :**

emportement, exaspération, fureur, furie, rage.

**Quelques antonymes (contraires) :**

calme, douceur, impassibilité, modération, sérénité.



\_\_\_\_\_ Activité \_\_\_\_\_

**Repensez à une situation récente où vous avez ressenti de la colère (sans entrer dans les détails).**

**Prenez quelques secondes pour l'observer comme **spectateur** ou **spectatrice**.**

———— Réflexion ——

Et si la colère n'était pas là  
pour vous nuire,  
mais pour vous parler ?

\_\_\_\_\_ Réflexion \_\_\_\_\_

**Que vous dit votre colère ?**

**Que vous dit la colère des autres ?**

## \_\_\_\_\_ Les signaux d'apparition \_\_\_\_\_

**Avez-vous déjà remarqué que votre corps  
ou votre esprit vivait des changements  
en fonction des situations ?**

\_\_\_\_\_ Les signaux d'apparition \_\_\_\_\_

**Qu'avez-vous déjà observé  
lorsque la colère apparaissait en vous ?**

\_\_\_\_\_ Les signaux d'apparition \_\_\_\_\_

**Quels sont vos signaux ou vos ressentis  
avant l'apparition d'une colère ?**

**Comment les reconnaisssez-vous ?**

## ——— Les signaux d'apparition ———

**Ces signaux nous préviennent  
qu'une tempête s'en vient.**

**Ils pourront nous alerter afin qu'on prenne des décisions  
éclairées et alignées à nos valeurs et nos désirs.**

# Les signaux d'apparition

---

La colère peut prendre plusieurs formes. Voici quelques signaux qui peuvent annoncer qu'elle est sur le point de se manifester.

## **Signaux physiologiques**

Palpitations, tension thoracique, visage rouge, mâchoire crispée, soupirs, agitation, etc.

## **Signaux comportementaux**

Hausse du ton, gestes brusques, regards insistants, forme de défense verbale, etc.

## **Signaux cognitifs (pensées)**

Jugement immédiat, rumination mentale, projection, etc.

## **Signaux émotionnels et relationnels**

Sensation d'injustice ou de non-respect, irritation, impatience, etc.

— Réflexion —

**La colère n'arrive jamais d'un coup.**

**Elle se prépare, souvent en silence,  
dans le corps, dans la tête...**

———— Réflexion ———

Apprendre à reconnaître  
le signal qu'une colère se prépare,  
c'est commencer à l'apprivoiser.

---

Les déclencheurs

---

**À l'intérieur de vous,  
qu'est-ce qui déclenche  
la colère le plus souvent?**

## Les déclencheurs

---

La colère peut se manifester pour diverses raisons, souvent liées à un besoin non comblé, une limite franchie ou une situation perçue comme injuste.

**Voici quelques déclencheurs de la colère :**

- La frustration
- L'injustice
- L'atteinte à l'intégrité
- L'impuissance
- La non-reconnaissance
- Le rejet / l'exclusion
- Le manque de temps / la surcharge mentale
- L'accumulation
- La fatigue / le stress / le surmenage



Source : Izard, C. E. (1991). Psychologue et auteur de The Psychology of Emotions.

## — Réflexion —

**Vous a-t-on réellement appris  
comment vivre avec vos émotions?**

**Ou vous a-t-on plutôt appris  
à contrôler vos émotions pour ne pas déranger?**

## — Réflexion —

**Avez-vous le souvenir d'une colère  
qui vous a causé du tort  
ou qui a mis votre entourage en difficulté ?**

## Le transfert de souffrance

---

Lorsqu'une personne **refoule ses émotions et ignore la souffrance qu'elle ressent**, une accumulation de colère et de frustration peut se manifester. Lorsqu'on ne s'occupe pas de sa souffrance, on est davantage susceptible de la **transférer sur les autres**. Ce phénomène se produit souvent de manière inconsciente et beaucoup de gens ne réalisent pas qu'ils propagent leur souffrance autour d'eux.

### Voici quelques exemples de transferts de souffrance :

- Chercher à blesser une personne ayant une opinion différente sur les réseaux sociaux.
- Klaxonner ou couper la route à une autre voiture après une journée difficile.
- Rabaisser un collègue qui a obtenu le poste qu'on souhaitait.
- Bouder lorsque son partenaire n'a pas agi comme on l'espérait.
- Faire preuve d'arrogance envers quelqu'un par jalousie ou envie.

Si chaque personne prenait conscience des moments où elle transfère sa souffrance sur les autres, cela pourrait considérablement améliorer la santé mentale collective.

## La collection d'étampes

---

Comme une carte de fidélité qui promet un café gratuit après plusieurs achats, **la colère peut s'accumuler progressivement**. Si elle n'est pas exprimée de manière saine, cette accumulation risque de provoquer une explosion soudaine.

Les petites frustrations quotidiennes, les contrariétés répétées et les colères refoulées peuvent se combiner pour créer une colère intense et soudaine, semblable à l'éruption inattendue d'un volcan.



## Les secrets sous le tapis

---

Parfois, **nous faisons semblant que tout va bien et refoulons notre colère pour préserver l'apparence de l'harmonie.** Mais comme la poussière qu'on balaie sous le tapis, ces émotions finissent toujours par ressurgir, parfois de façon inattendue et intense.

Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions permet de les gérer avant qu'elles ne deviennent destructrices, tout en protégeant nos relations et notre bien-être.



## L'attitude du sauveur

---

Parfois, au lieu de reconnaître notre propre colère ou malaise, nous détournons notre attention vers les autres. **Nous cherchons à aider ou à sauver les autres, pensant ainsi éviter de ressentir notre propre souffrance.**

Cette stratégie peut sembler généreuse, mais elle cache souvent une émotion non écoutée. En se concentrant sur les blessures des autres, nous évitons de faire face à nos besoins et à nos limites.

Apprendre à accueillir nos propres émotions avant de vouloir réparer celles des autres nous permet de rester authentique et disponible, sans nous perdre ni nous épuiser dans un rôle de sauveur.



## L'agressivité et la violence

---

Parfois, la colère se manifeste de manière directe et destructrice, en se déchargeant sur les autres. Elle peut prendre différentes formes :

**Physique** : gestes violents, intimidation, destruction d'objets.

**Verbale** : cris, insultes, sarcasmes, dénigrement.

**Psychologique** : culpabilisation, chantage émotionnel, domination silencieuse.

Ces comportements peuvent avoir des conséquences lourdes : détérioration des liens affectifs ou professionnels, isolement social, culpabilité, voire répercussions légales, et un renforcement du sentiment d'insécurité intérieure.

Apprendre à reconnaître et à canaliser sa colère permet de protéger ses relations, sa santé mentale et son bien-être, sans nuire aux autres ni à soi-même.

Sources : Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books. Ekman, P. (2003). Emotions Revealed. Times Books.

André, C. (2018). Les états d'âme : Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob. MSSS Québec (2009, actualisé 2023). Fiches psychosociales – La colère et l'agressivité. Pop, G. V. et al. (2025). Anger and emotion regulation strategies: a meta-analysis. Scientific Reports (Nature).

— Réflexion —

Lorsqu'un changement  
dans ma vie déclenche une colère,  
suis-je en train de résister à ce changement ?

---

Réflexion

---

Avez-vous le souvenir d'avoir mieux géré  
une colère que les autres ?

Qu'avez-vous fait différemment ?

## — Réflexion —

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises,  
c'est leur expression qui peut être  
constructive ou destructrice.

## La gestion des émotions

---

**Apprendre à gérer ses émotions apporte plusieurs bénéfices concrets :**

- Exprimer ses besoins et se faire comprendre tout en respectant les autres et soi-même.
- Diminuer le stress quotidien et chronique.
- Développer des relations plus harmonieuses, que ce soit au travail, en famille ou dans la vie sociale.
- Renforcer la confiance en soi grâce à une meilleure maîtrise de ses réactions.
- Préserver sa santé mentale : limiter les pensées répétitives et prévenir anxiété et dépression.

# Les 6 clés de la gestion des émotions

---

- 1 Éviter de refouler ses contrariétés, aussi minimes soient-elles.**  
Refouler sa colère peut nous pousser à nous éteindre ou à exploser.
- 2 Se donner régulièrement des espaces d'introspection.**  
Apprivoiser son bouillon émotionnel favorise la connexion à sa sensibilité et à son humanité.
- 3 Observer ce qui déclenche nos émotions.**  
Identifier les situations ou comportements qui nous touchent aide à mieux comprendre nos réactions.
- 4 Exprimer ses émotions de manière constructive.**  
Mettre des mots sur ce que l'on vit favorise des échanges plus authentiques et réduit les tensions.
- 5 Trouver des moyens pour libérer son trop-plein émotionnel.**  
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.

## — L'intensité —

L'intensité désigne la puissance avec laquelle une personne vit, ressent et manifeste ses émotions.

C'est l'énergie avec laquelle une personne exprime des réactions profondes, passionnées et parfois extrêmes. On pourrait comparer l'intensité à notre flamme intérieure, notre fougue ou notre énergie motrice.

## Évacuer la colère sainement

---

Voici quelques moyens pour libérer sa colère sans blesser les autres :

- **Se confier à une personne de confiance :**

Partager ses émotions avec quelqu'un qui sait écouter peut aider à alléger le fardeau.

- **S'exprimer autrement que par la parole :**

L'écriture, le dessin, le chant ou la danse peuvent être des exutoires efficaces.

- **Bouger ou pratiquer une activité physique :**

Une marche rapide, une séance de course ou de natation permettent de canaliser l'énergie de la colère.

- **Crier dans un oreiller ou dans un lieu isolé :**

Cela offre un moyen d'évacuer la tension sans affecter autrui.

- **Observer et accueillir l'émotion :**

Prendre le temps de reconnaître sa colère, l'accepter et même dialoguer avec elle.

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

## La méthode STOP

---

### La méthode STOP permet de :

- Gérer la colère lorsqu'elle survient et faire respecter ses valeurs, son identité et ses croyances.
- Affirmer ses choix et exprimer son désaccord de manière constructive.
- Partager son point de vue et ses idées avec clarté.

N'oublions pas que tout apprentissage prend du temps, comme apprendre à marcher ou à écrire. Cultivons la bienveillance et l'indulgence envers nous-mêmes et envers les autres.



## La méthode STOP

---

Voici le fonctionnement de la méthode STOP :

### **S**uspendre la situation

Je prends un moment avant de réagir.

Je mets un frein à l'action impulsive pour observer ce qui se passe en moi.

### **T**rouver mes signaux intérieurs

Je repère les signaux dans mon corps et mon esprit :  
chaleur, tremblements, pensées confuses, tensions, etc.

### **O**bservier le déclencheur

Qu'est-ce qui vient de se passer ? Qu'est-ce qui a déclenché ma colère ?  
Une parole, un comportement, une pensée, une situation particulière, etc.

### **P**rotéger mes besoins

Quels besoins essentiels ne sont pas respectés ou sont menacés ?  
Respect, écoute, temps, limites... je les identifie pour mieux comprendre ce qui se passe en moi.

## La communication bienveillante

---

La communication bienveillante, c'est accueillir l'autre sans jugement et **communiquer sans chercher à convaincre, avoir raison ou gagner à tout prix.**

Ce mode de communication est très utile pour **clarifier, respecter et comprendre** les autres.

C'est une approche qui permet de s'exprimer clairement tout en respectant les autres.

Elle repose sur l'observation, l'expression des émotions et des besoins, ainsi que l'écoute empathique.



# La communication bienveillante

---

Voici comment utiliser la communication bienveillante :

- 1 S'exprimer au « je » permet de prendre la responsabilité de ses émotions et de ses réactions**  
Le « je » permet d'assumer ses responsabilités. Le « tu » apporte souvent une accusation.
- 2 Décrire les faits, sans interprétation**  
Exemples : « Quand la porte a claqué... », « Quand je te demande chaque soir de te laver... », « Quand tu m'as coupé la route... », « Quand je rentre le soir sans que ce soit fait... ».
- 3 Nommer l'émotion réelle, sans porter une accusation déguisée**  
Exemples : « Je me sens fatigué », « Je me sens rejeté », « Je me sens incompris ».
- 4 Exprimer ses besoins**  
Exemples : « J'ai besoin de calme », « J'ai besoin de sécurité », « J'ai besoin de respect ».
- 5 Formuler une demande claire et réalisable**  
Exemples : « Pourrais-tu me laisser du temps pour réfléchir? », « Pourrions-nous avoir chacun notre moment de parole sans nous interrompre ? ».

## La communication bienveillante

---

**Voici quelques exemples de formulation :**

- « Ce que je veux dire, c'est que je me sens \_\_\_\_\_ quand \_\_\_\_\_, parce que j'aimerais \_\_\_\_\_. »
- « J'aimerais te dire doucement que je me sens \_\_\_\_\_ quand tu fais ce genre de remarque, et j'aurais besoin de \_\_\_\_\_. »
- « Je préfère reformuler calmement : ce que je veux dire, c'est que \_\_\_\_\_. »

Un ton de voix empathique et sans reproche, associé à un langage non verbal qui montre de l'ouverture et de la disponibilité, facilite la communication et la compréhension mutuelle.

## — Réflexion —

**La colère peut être constructive  
si elle est bien gérée et devenir destructrice  
lorsqu'elle n'est pas écoutée ou canalisée.**

\_\_\_\_\_ La prochaine fois \_\_\_\_\_  
que je sentirai ma colère monter

**Je m'engage à prendre un moment  
pour respirer avant d'agir.**

\_\_\_\_\_ La prochaine fois \_\_\_\_\_  
que je sentirai ma colère monter

**Je choisirai d'agir avec calme  
plutôt que sous l'impulsion de la colère.**

\_\_\_\_\_ La prochaine fois \_\_\_\_\_  
que je sentirai ma colère monter

**Je m'engage à rester respectueux·se  
envers moi-même et les autres.**

\_\_\_\_\_ La prochaine fois \_\_\_\_\_  
que je sentirai ma colère monter

**J'accueillerai la colère comme un signal  
à écouter et à analyser.**

## Quelques questions d'introspection

---

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

**Voici 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 ?
- Est-ce que j'accumule des frustrations et des colères ?
- Est-ce que mes paroles ou mes gestes ont pu blesser une autre personne dernièrement ?



écoute  
entraide  
[ecoute-entraide.org](http://ecoute-entraide.org)