

- Reconnaissez vos signes précurseurs, afin de pouvoir agir avant que votre colère se transforme en une véritable rage. Les signes précurseurs courants comprennent l'accélération du rythme cardiaque, des serremments de poitrine ou de mâchoire, le ressentiment ou l'irritation, ou avoir envie de s'en prendre à quelqu'un.
- Parlez à une personne de confiance qui peut voir les choses plus clairement que vous. Rappelez-vous que la colère peut indiquer un problème à résoudre. Une autre personne peut vous aider à vous exercer à déterminer le vrai problème, à chercher des solutions et à les mettre à l'essai.
- Si votre colère est provoquée par quelque chose qui échappe à votre contrôle, comme la perte d'un emploi, apprenez comment les autres sont parvenus à régler un problème semblable et essayez leurs stratégies.
- Apprenez et mettez en pratique des compétences comme la pensée saine, la résolution de problèmes et la gestion du stress. Toutes ces compétences peuvent aider à maîtriser la colère.
- Beaucoup de personnes trouvent que l'activité physique est très utile. Essayez d'aller vous promener, de pratiquer votre sport préféré ou de nettoyer la maison.

- Assurez-vous de bien manger et de dormir suffisamment. Nous perdons souvent patience et devenons irritables plus facilement lorsque nous ressentons de la fatigue ou de la colère.
- Apprenez des pratiques de pleine conscience comme la méditation. La pleine conscience vous enseigne comment examiner vos pensées dans le moment présent sans porter de jugement. Elle peut également vous enseigner à tolérer des sentiments de colère sans les repousser.
- Approfondissez vos connaissances sur l'assertivité. La colère peut persister lorsque nous évitons de parler directement à quelqu'un de quelque chose qui nous a mis en colère. L'assertivité est une façon de dire aux autres ce que vous ressentez ou ce dont vous avez besoin tout en respectant leurs sentiments ou leurs besoins.
- Si vous ressentez facilement de la frustration lorsque les gens n'agissent pas comme vous le voulez, rappelez-vous que vous ne pouvez pas contrôler le comportement des autres. Vous ne pouvez contrôler que la façon dont vous choisissez de réagir à ces comportements.

La colère et l'irritabilité peuvent parfois être des signes de dépression ou d'anxiété. Si la colère continue de vous causer des problèmes ou que vous remarquez qu'elle se manifeste avec d'autres symptômes, il est recommandé de consulter (médecin, professionnel ou professionnelle de la santé mentale).

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56326-05/14

ÊTRE EN COLÈRE



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Nous sommes tous en colère parfois. La plupart du temps, nous surmontons nos sentiments de colère ou d'irritabilité rapidement, en remédiant à la situation ou en envisageant le problème d'un point de vue différent. Cependant, la colère peut occasionner des problèmes dans notre vie et dans la vie de notre entourage. Renseignez-vous sur la reconnaissance du problème de la colère et la prise de mesures à ce sujet.

QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?

La colère est une émotion qui nous indique que quelque chose pourrait clocher. Par exemple, nous pouvons être en colère lorsque quelque chose échappe à notre contrôle ou apparaît injuste, lorsque nous ne pouvons pas atteindre un objectif ou lorsqu'une personne est blessée ou menacée. Nous pouvons également être en colère lorsque nous subissons trop de stress. La colère peut provoquer un grand éventail de sentiments. Un incident mineur, comme une circulation trop dense ou manquer l'autobus, peut entraîner un peu de contrariété. Des problèmes plus graves, comme se blesser ou voir une autre personne être blessée, peuvent provoquer de vifs sentiments comme la rage. Parfois, nous sommes simplement en colère, pour aucune raison.

La colère peut constituer un problème lorsqu'elle :

- est beaucoup plus vive que ce à quoi on s'attendrait, vu la situation;
- est très fréquente, au point où on n'a plus le goût de rien;
- est provoquée par une situation qui remonte à très loin;

- provoque de la violence contre soi-même, une autre personne ou les biens d'une autre personne;
- perturbe la capacité de faire son travail;
- nuit aux relations avec les proches;
- nuit à la santé physique.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Dans certaines situations, la colère est une réaction normale. Elle peut également être utile lorsqu'elle correspond à la situation et incite les gens à agir ou à travailler pour atteindre un objectif. Cependant, la colère maîtrisée par des moyens malsains peut créer des problèmes et affecter votre bien-être. Heureusement, certains gestes peuvent vous aider à maîtriser votre colère.

Les stratégies immédiates

Ces stratégies ne résoudreont pas le problème. Elles peuvent plutôt vous aider à reprendre le contrôle, afin de trouver une façon productive de résoudre le problème. Elles peuvent également être utiles s'il vous arrive de dire ou de faire des choses sous le coup de la colère que vous regretterez plus tard.

- Éloignez-vous de la situation qui vous met en colère, si possible.
- Comptez jusqu'à 10.
- Répétez des phrases qui calment telles que « Détends-toi » ou « Cela importera-t-il dans six mois? »

- Respirez profondément. De nombreuses personnes, particulièrement les adultes, respirent par la poitrine, ce qui n'offre pas les avantages d'une respiration profonde. Essayez de respirer profondément par le ventre. Vous êtes sur la bonne voie si votre ventre se gonfle d'abord. Cela peut sembler simple, mais prendre de profondes respirations peut aider à apaiser votre esprit, à ralentir votre rythme cardiaque et même à baisser votre pression artérielle.
- Essayez de déplacer votre attention sur quelque chose de plus agréable ou de relaxant. Ce conseil peut être utile pour les petites contrariétés que vous ne pouvez pas contrôler.

Les stratégies à court terme

Lorsque vous êtes plus calme, ces stratégies peuvent vous aider à examiner vos sentiments par rapport à une situation particulière. Elles ne prennent pas beaucoup de temps, mais peuvent faire une grande différence.

- Reconnaissez que vous êtes en colère. Les sentiments de colère ne disparaissent pas si vous les étouffez et que vous évitez d'y faire face.
- Demandez-vous si votre réaction correspond à la situation, en vous posant des questions. « Que penserais-je de quelqu'un d'autre si je le voyais se mettre en colère dans cette situation? » ou « Cette situation est-elle vraiment aussi terrible que je le pense? » Vous pouvez également demander le point de vue d'une personne de confiance : elle peut vous aider à examiner le problème de manière plus équilibrée.

- Examinez vos pensées. Parfois, votre façon de penser peut alimenter la colère, par exemple, vous supposez qu'une autre personne essaie intentionnellement de vous blesser ou de vous ennuyer, alors que ce n'est peut-être pas le cas.
- Trouvez la source de votre colère. Si les actions ou les mots d'une autre personne vous blessent, essayez de les résoudre directement de manière paisible et productive. Les techniques d'affirmation de soi peuvent être une excellente façon de le faire.
- Recherchez l'humour dans la situation : parfois, il est facile de prendre des problèmes anodins trop au sérieux.

LES SOLUTIONS À PLUS LONG TERME

Ces stratégies nécessitent plus de temps et d'efforts, mais elles peuvent vous aider à apaiser la colère à mesure qu'elle s'élève dans de nombreuses situations différentes. L'objectif est de changer votre façon de réagir à la colère, afin qu'elle ne pose pas de problèmes en premier lieu.

- Apprenez à trouver ce qui déclenche votre colère. Pour certaines personnes, la colère est provoquée par d'autres personnes, comme un patron ou une patronne, un ami ou une amie, ou un membre de la famille. Pour d'autres personnes, certaines émotions, comme se sentir manipulé, la honte ou la culpabilité, peuvent également déclencher la colère.