

# Qu'est-ce que la colère?



## La colère normale

La colère est une émotion humaine normale. Tout le monde ressent de l'agacement, de la frustration, de l'irritation ou même de la fureur de temps à autre. Dans certains cas, lorsque nous sommes en colère, nous parlons fort, nous crions, nous jurons et dans les cas extrêmes nous pouvons réagir violemment envers les objets (les casser) et les personnes (violence envers soi ou les autres). Dans d'autres cas, la colère s'exprime plus subtilement par l'amertume, le silence ou l'isolement.

Lorsqu'elle est maîtrisée, la colère peut être utile et nous pousser à apporter des changements positifs ou poser des actions constructives pour ce qui compte pour nous. Mais si la colère est très intense ou nous nous fâchons fréquemment, elle peut être nuisible de bien des façons.

## D'où vient la colère

La colère est souvent liée à une source de frustration : nos plans n'aboutissent pas aux résultats désirés; l'objectif souhaité nous échappe; ou les gens agissent de manière contraire à ce que nous voudrions. Le manque de communication ou les malentendus sont souvent source de conflits.

D'autres émotions sont habituellement présentes en même temps que la colère, comme la tristesse, la honte, la vexation, la culpabilité ou la peur. Dans bien des cas, les personnes ont recours à la colère parce qu'elles ont de la difficulté à exprimer ces émotions.



La colère peut être provoquée par une situation particulière, comme se trouver dans un bouchon de circulation, être victime d'une impolitesse, ou se frapper le pouce avec un marteau en essayant d'installer un crochet au mur.

À d'autres moments, il n'y a pas d'élément déclencheur évident. De plus, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres et les hommes et les femmes peuvent exprimer leur colère différemment, mais pas toujours.

## Les problèmes liés à la colère

Une colère non maîtrisée peut nuire à bien des aspects de la vie. Elle peut être source de conflits avec la famille, les amis, les collègues et même mener à des démêlés avec la justice.

Certaines des conséquences malsaines sont plus difficiles à reconnaître. Souvent, les personnes en prise avec des problèmes de colère se sentent coupables ou déçues par leur comportement. Elles peuvent aussi avoir une faible estime de soi et souffrir d'anxiété ou de dépression.

La colère extrême ou fréquente a aussi des effets secondaires physiologiques, comme l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Certaines études suggèrent que les personnes qui ressentent beaucoup de colère consomment plus d'alcool, ce qui est associé à large éventail de problèmes de santé.



## Ma colère est-elle malsaine?

Peut-être savez-vous déjà que la colère représente un défi pour vous ou quelqu'un vous l'a mentionné. Si vous pensez que cela pourrait être le cas, répondez aux questions présentées ci-dessous.

- Ressentez-vous souvent de la colère, de l'irritabilité ou de la tension?
- Vous fâchez-vous plus facilement que les autres membres de votre entourage?
- Utilisez-vous l'alcool ou les drogues pour apaiser votre colère?
- Est-ce qu'il vous arrive d'être tellement en colère que vous cassez des objets, des biens ou réagissez violemment?
- Avez-vous l'impression que votre colère est démesurée par rapport à l'élément déclencheur?
- Votre colère est-elle source de conflits dans vos relations avec votre famille, vos amis ou vos collègues?
- Avez-vous remarqué que vos proches sont parfois intimidés ou ont peur de vous?
- Est-ce que quelqu'un d'autre (membre de la famille, un ami ou une amie, un ou une collègue, votre spécialiste de la santé) vous a mentionné que votre colère est malsaine?
- Avez-vous remarqué qu'il vous faut beaucoup de temps pour vous calmer suivant une frustration ou un épisode de colère?
- Avez-vous eu des démêlés avec la justice en raison d'un épisode de colère? Par exemple, parce que vous avez provoqué une bataille?
- Est-ce que votre colère est souvent source d'inquiétude, ou parfois d'anxiété ou de dépression?
- Avez-vous tendance à vous défouler sur des proches ou des personnes plus vulnérables au lieu d'affronter la situation qui a provoqué votre colère?

Si vous avez répondu « oui » à une de ces questions, il se peut que votre colère soit malsaine. En choisissant de modifier ce comportement, vous aurez une vie plus positive et enrichissante.

## Comment mieux maîtriser sa colère

Peut-être avez-vous entendu parler de la « gestion de la colère » et vous désirez en savoir plus. Vous pouvez apprendre à mieux maîtriser votre colère grâce à des séances thérapeutiques individuelles ou en groupe. Il existe aussi de nombreux livres de développement personnel qui traitent de ce sujet.

Gérer sa colère requiert plus que de compter jusqu'à dix avant de répondre (ce qui peut aussi être une bonne idée). En plus d'apprendre des stratégies qui vous permettront de gérer vos émotions de manière plus constructive, il vous faudra aussi mieux comprendre ce qui vous fâche, vos éléments déclencheurs et vos signes précurseurs.

Pour plus d'information, veuillez lire notre fiche d'information *Des stratégies pour maîtriser sa colère*.

