



La colère c'est quoi et comment la gérer par Caroline Fleury

Samuel est au volant de sa voiture. Il est présentement sur l'autoroute et roule à une bonne vitesse sur la voie de droite. Tout d'un coup, il se fait couper devant par quelqu'un qui veut aller prendre la prochaine sortie. Samuel est en colère, il jure et traite l'autre conducteur de tous les noms possibles. Ça lui prend quelques minutes avant de se calmer.

Mathilde est mère monoparentale de trois jeunes enfants. Elle travaille dans une compagnie depuis plus de 10 ans. Elle a demandé à son patron une promotion la semaine passée. Elle recevra aujourd'hui la réponse. Rendue au travail, Mathilde apprend qu'elle n'a pas eu sa promotion. Elle est en colère et en veut à son patron. Elle est tellement en colère qu'elle menace de démissionner et ignore son patron lorsqu'il lui fait des demandes. Ça lui prend quelques jours avant de se calmer.

Joanie est en couple depuis plus 5 ans. Son copain et elle vivent le parfait bonheur. Elle croit même que son copain va la demander en mariage ce vendredi. Toutefois, elle apprend que son copain l'a trompée avec une collègue de travail. Joanie est en colère, elle crie après son copain et jette tous ses vêtements par la fenêtre. Ça lui prend quelques mois avant d'arrêter de lui en vouloir.

La colère, c'est quoi ?

La colère est un « état affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales. » (Larousse, s.d.)

Les situations présentées ci-dessus sont toutes des situations démontrant un sentiment de colère. La colère est depuis longtemps considérée comme une émotion primaire (ou de base) de même que la joie, la tristesse, la peur, le dégoût et la surprise. Il existe plusieurs

émotions secondaires qu'on catégorise comme des émotions mixtes ; ce sont des mélanges d'émotions de base. (Audy, 2017)

Cependant, la colère est-elle réellement une émotion de base ou est-elle une émotion secondaire par définition ?

Analysons la situation de Samuel : il est en colère parce qu'il s'est fait couper sur l'autoroute. En résultat, Samuel vit de la frustration. Mais d'où vient cette frustration ? De la peur et de la surprise qu'il a vécue. Samuel est en colère parce qu'il a eu peur d'avoir un accident et d'être blessé. Il a été pris par surprise, il ne s'attendait pas à se faire couper.

Poursuivons avec la situation de Mathilde. Elle est en colère parce que son patron lui a refusé sa promotion. Elle vit donc de la frustration. Encore une fois, d'où vient véritablement cette frustration ? De la peur, de la tristesse et de la surprise. Mathilde est en colère parce qu'elle a peur de manquer d'argent, ayant trois jeunes enfants à sa charge. Elle est triste parce qu'elle se demande si elle va un jour pouvoir monter dans la hiérarchie ou si elle restera au bas de l'échelle toute sa carrière. Elle est surprise puisqu'elle s'attendait à ce que sa promotion soit acceptée.

Penchons-nous sur la situation de Joanie, en colère parce qu'elle apprend que son copain de longue date l'a trompée. D'où vient sa frustration ? De la peur principalement, de dégoût, de surprise et de tristesse. Elle a peur de perdre sa relation de 5 ans, l'homme de sa vie, son amour et sa zone de confort. Elle vit du dégoût parce que l'homme qu'elle aime est allé voir ailleurs. Elle est surprise parce qu'elle ne pensait jamais que son copain ferait une chose pareille. Et elle est triste parce qu'elle a le cœur brisé.

La colère est-elle donc une émotion de base ou une émotion secondaire ? Il est vrai qu'à elle seule, la colère peut se définir très facilement. On est irrité, furieux, on serre les poings, on fronce les sourcils et on respire plus rapidement. Par contre, si on regarde plus profondément et qu'on cherche d'où vient cette colère, il semblerait qu'elle vienne principalement de la peur. Imaginez-vous dans n'importe quelle situation qui vous a fait vivre de la frustration et vous verrez qu'au fond, vous avez eu peur. Vous avez probablement été surpris, triste ou avez vécu du dégoût par le fait même. Il semblerait donc que la colère serait, par définition, une émotion secondaire, un mélange d'émotions de base.

Gérer sa colère

La colère reste une réaction normale à une situation donnée. Il est normal de ressentir de la frustration, mais l'important est de savoir quoi faire et de ne pas laisser la colère vous envahir.

Premièrement, si votre colère vous amène à être violent physiquement ou à faire des choses que vous pensez regretter par la suite, isolez-vous. Allez prendre une marche, allez faire un sport, prenez un temps pour vous, pour vous détendre. Éloignez-vous. Deuxièmement, il est important d'identifier la cause de votre colère ; de quoi avez-vous peur ? Troisièmement, lorsque c'est fait, essayez de trouver une solution à votre situation. Il est inutile de se mettre en colère pour des choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Finalement, reprenez la situation avec quelqu'un, parlez-en ! C'est important d'évacuer cette colère, de ventiler et d'en parler avec quelqu'un qui pourra soit seulement vous écouter ou vous conseiller par le fait même.

Si toutefois votre colère prend le dessus sur votre vie et que vous perdez le contrôle, n'hésitez pas à aller chercher l'aide d'un psychologue ou de votre médecin.

Références

Colère. (s. d.). Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/col%C3%A8re/17100#pIWVXEGke1pBotjw.99>

Audy, P. (2017). PSE1203 : notes du cours 10 [Présentation PowerPoint]. Repéré dans l'environnement StudiUM: <https://studium.umontreal.ca/>