




Techniques de gestion de la colère

(Danie Beaulieu)

Intensité	État de la situation	Recommandations
De 0 à 5 Zone de contrôle 	La personne est encore maître de la situation. Elle affiche un bon contrôle d'elle-même. Elle a un regard clair sur ce qui se passe et est capable de comprendre et de communiquer calmement.	La personne est à même de comprendre sa part de responsabilité et est capable de s'exprimer au « Je ». Elle vérifie l'ouverture de l'autre à discuter et a une conscience de ses états intérieurs. Elle a développé cette capacité à reconnaître et à réguler ses émotions.
De 5 à 7 Zone de danger 	La personne commence peu à peu à voir la situation comme menaçante et utilise le blâme et l'accusation envers l'autre. Sa vision de la réalité est quelque peu modifiée et il y a risque de réactions impulsives.	Prévoir de se retirer de la discussion si la situation dégénère. Il est important de s'assurer d'être dans les meilleures dispositions possibles pour s'exprimer et ce, de part et d'autre.
De 7 à 10 Zone de rupture 	Promptitude à réagir fortement puisque la colère a le pouvoir de modifier la perception des événements amenant la personne tenir des propos excessifs qui sont regrettés par la suite mais qui demeure bien présents pour la personne qui les reçoit. C'est un terrain qui n'est propice ni au dialogue, ni à l'écoute, ni à la compréhension. S'engager dans cette voie est synonyme d'un « dialogue de sourds ».	Se taire, se taire, se taire... Se retirer ailleurs si l'exaspération nous gagne. Il est à éviter de prendre une décision ou de s'emporter violemment. On respire et il est préférable de « laisser retomber la poussière » avant de penser à s'expliquer ou discuter de la situation.

Trucs et astuces pour éviter ou réparer la colère

Écrivez une lettre à la personne qui vous a blessé

Mais ne la postez pas! Faites une liste de ce qui s'est produit et écrivez comment vous aimeriez que l'autre personne répare son acte. Par exemple : « Luc, tu as volé mon idée au travail. J'aimerais que tu dises au patron que c'est moi qui mérite le crédit. » Cet exercice a été suggéré à des gens qui avaient perdu quelqu'un de cher suite à des actes terroristes. Ils ont ainsi réduit leurs maux de tête du tiers. Les insomnies et les maux de dos ont quant à eux été réduits de moitié! Si ce bref exercice fonctionne avec des situations aussi intenses, les chances sont qu'il fonctionne pour vous aussi!

N'attendez pas des excuses

Les recherches ont démontré que le simple fait d'imaginer un face-à-face avec « l'agresseur » qui se terminait par « je suis désolée, je m'excuse », diminue le niveau de stress de moitié. Le fait est que le but n'est pas d'amener l'autre à changer mais bien de laisser aller les pensées de colère et d'abandonner ses vieilles rancœurs.

Répétez le mot « RELAX »

Ça peut sembler magique, mais le site web de American Psychological Association rapporte des recherches qui démontrent que lorsque la colère est à son maximum, le fait de prendre une grande respiration en se répétant le mot « relax », permet de réduire significativement et instantanément le niveau de tension. Si vous répétez le mot à voix haute, l'effet est encore plus bénéfique!

Imposez-vous une punition

Le satguru sivaya Subramuniaswami (dont le temple est justement à Kauaï) propose de donner un montant à des œuvres de charité, rendre un service à chaque membre de la maisonnée ou de se priver d'un repas chaque fois qu'on cède à la colère. Si cette règle est établie dans le milieu familial ou professionnel, au lieu de réprimander la personne qui a fait une colère, il se développe une certaine empathie parce que la «sentence» a déjà été établie et tout le monde sait que l'autre devra «payer» pour s'être laissé emporter.

La gomme à effacer

Étant donné que cet objet fait déjà partie du quotidien pour plusieurs d'entre nous, il est intéressant de lui associer une double fonction. Ainsi, on s'assure de rappels fréquents! Établissez avec les personnes qui vous entourent que suite à une colère, une façon de signifier à l'autre que vous regrettez et souhaitez retirer vos paroles ou vos actes, sera de déposer une gomme à effacer sur le bureau, la table de chevet, ou même près de l'assiette de la personne qu'on a offensée. Ce petit geste témoignera de vos regrets et permettra de restaurer la bonne entente, du moins pour des offenses mineures.

La balle

Une autre technique simple qui a fait ses preuves auprès des enfants et des adultes est celle de la balle. La réaction impulsive de colère provient de notre cerveau reptilien, nos centres moins évolués, que nous avons d'ailleurs en commun avec les animaux. Souvent lorsque notre cortex, plus récent dans l'évolution de l'espèce, se manifeste, il est trop tard, et on regrette ce qu'on a dit ou fait. Le but ici est d'entraîner notre cerveau reptilien à devenir un peu plus patient. L'individu impulsif peut se lancer une balle pendant 20 secondes; l'idée est de le faire plusieurs fois - parfois tous les jours pendant 2-3 semaines, jusqu'à ce que le corps sache, sans regarder l'horloge, ce qu'est 20 secondes. Ainsi, lorsqu'un sentiment de colère envahira la personne, elle pourra se revoir en imagination en train de se lancer la balle. Le 20 secondes est en général suffisant pour que le cortex fasse son apparition et qu'il évite des réactions regrettables.