

La colère et l'agressivité

Dans la situation actuelle de pandémie d'influenza, notre patience et notre tolérance sont mises à rude épreuve. Notre quotidien est perturbé, et nous avons notre lot de problèmes et d'imprévus. Notre niveau de stress et de fatigue est aussi plus élevé. Dans un tel contexte, il est fort possible qu'on se mette en colère à l'occasion. La colère est une émotion tout à fait normale, et son expression est essentielle à notre bien-être, pourvu que cela soit fait dans le respect.

Que sont la colère et l'agressivité ?

La colère est une émotion qui fait partie de la vie au même titre que la joie, la peine, l'anxiété, etc. C'est un signal d'alarme qui indique que quelque chose dérange ou qu'un besoin n'est pas comblé.

Il existe différentes façons d'exprimer la colère : 1) la façon affirmative et respectueuse ; 2) la façon passive, comme le refoulement ou le fait d'encaisser sans parler ; 3) la façon agressive. La façon agressive se manifeste lorsque la colère est mal gérée. À ce moment, on ne parle plus de colère, mais d'agressivité, qui peut se traduire par des actes de violence. Les impacts de la violence peuvent être dévastateurs sur les autres et sur soi.

Gérer la colère n'est pas chose facile. De plus, chaque individu possède son tempérament propre et présente un seuil de tolérance différent quant aux frustrations. Chacun a aussi sa façon bien à lui d'exprimer ses insatisfactions.



Quelques manifestations de la colère

- Avoir des sautes d'humeur.
- Parler fort, interrompre les autres.
- Froncer les sourcils, serrer les dents, taper du pied, pleurer.
- Bouder, s'isoler, ne plus s'exprimer.
- Poser des gestes agressifs.
- Éprouver du ressentiment.
- Être irritable, stressé : « Peut-on me laisser tranquille ! ? »
- Manifester des idées de méfiance.
- Être fatigué, nerveux.
- Avoir une sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac.
- Respirer de façon rapide et saccadée, avoir chaud, sentir son cœur battre plus vite.
- Avoir des tensions musculaires, des maux de tête, etc.
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions.
- Éprouver de la difficulté à se concentrer, à raisonner.
- Être contrarié, blessé, mécontent.
- Se sentir incompris : « Pourquoi ça m'arrive ? Qu'est-ce que j'ai fait ? »
- Se sentir impuissant.
- Vivre de la peur.
- Argumenter.

Ces réactions sont normales lorsque vous vivez de la colère. Il importe toutefois que vous exprimiez votre colère de façon positive et respectueuse, sans vous laisser dominer par vos émotions et l'agressivité. Pour ce faire, il vous faut savoir reconnaître les signes d'une colère montante.

L'outil **LE STOP** vous propose des moyens simples et rapides de reconnaître ces signes et de faire baisser la tension :

- **S** pour **SÉCURITÉ** : Assurez-vous de prendre les moyens nécessaires pour faire baisser votre agressivité afin de ne pas vous laisser dominer par vos émotions.
- **T** pour **TEMPS** : Donnez-vous du temps pour faire sortir le trop-plein et les tensions.
- **O** pour **OXYGÈNE** : Apprenez à respirer par le nez. Lorsque la colère envahit une personne, cette dernière a tendance à inspirer avec rage, de façon saccadée, et oublie souvent d'expirer. Exercez-vous à inspirer profondément et à expirer lentement, faites-le trois ou quatre fois.
- **P** pour **PENSÉE** : Après la colère, demandez-vous si vous êtes suffisamment calme pour discuter de la situation qui vous dérange. Demandez-vous si vous avez besoin que quelqu'un prenne la relève.

LE STOP

De la
colère à
l'agressivité

MES ÉMOTIONS ME DOMINENT
Culpabilité, honte, regrets, mésestime de soi

ZONE DE DESTRUCTION : violence

- Vous explosez, vous criez.
- Vous voulez avoir le contrôle sur l'autre.
- La fumée vous sort par les oreilles. Vous vous sentez persécuté, à bout, vous serrez les poings, les dents, etc.
- À ce stade, vous n'arrivez plus à contrôler vos émotions, vous manquez d'objectivité, vous risquez de dire des mots ou de poser des gestes que vous regretteriez.

STOP !

ZONE DANGEREUSE : agressivité et colère mal gérées

- Vous passez par une gamme d'émotions : vous vous sentez exaspéré, impatient, découragé, les nerfs à fleur de peau, etc.
- Vous commencez à monter le ton ou à accumuler et à bouillir intérieurement : « Il devrait pourtant comprendre que je suis fatigué. Si ça continue, je ne répons plus de moi ! ».
- Vous vous sentez tendu, votre cœur bat plus vite, etc.

ATTENTION !

Vos émotions commencent à prendre le dessus sur votre raison. Vous commencez à avoir de la difficulté à maîtriser la situation. Prenez immédiatement les moyens nécessaires afin de vous calmer.

ZONE D'INCONFORT : colère

- Vous vous sentez dérangé, agacé par la situation.
- À ce stade, vous êtes en contrôle de vos émotions. Corrigez la situation avant qu'elle ne s'envenime.

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

Diverses situations peuvent vous stresser et vous faire vivre de la colère. Par exemple, vous êtes fatigué, les enfants se chicanent et pleurent, votre parent malade a souillé son lit pour la deuxième fois aujourd'hui, etc.

Inspiré de Danie Beaulieu, *Modèle de gestion de la colère*, Académie d'impact, 2000.

JE GÈRE LA SITUATION

Je suis fier de moi, je suis capable de me contrôler.

- **Retirez-vous** dans une autre pièce, prenez une douche, prenez une marche. Attendez au moins 45 minutes que votre calme soit revenu.
- **Prévenez de votre départ.** Ne partez jamais sans prévenir les enfants ou les adultes qui sont avec vous de votre départ. Dites-leur que vous reviendrez lorsque vous serez calmé. Prévenez-les lorsque vous êtes de retour.
- **Si vous avez des enfants en bas âge, assurez-vous de leur sécurité.** Déposez-les dans leur lit, sans jamais les laisser seuls. Retirez-vous dans une autre pièce ou téléphonez à une personne fiable pour prendre la relève.
- **Bougez, sautez, dansez, courez, faites une activité qui vous plaît** pour faire sortir le trop-plein et les tensions. Lorsque l'on est en colère, on peut ressentir le besoin de crier. Sortez à l'extérieur et criez à pleins poumons deux ou trois fois.
- **En famille**, faites un combat d'oreillers, défoulez-vous.
- **Déchirez du papier.** C'est complètement inutile, mais au moins ça aura pour effet de vous calmer.
- **Comptez jusqu'à 100** et recommencez au besoin.
- **Téléphonez à une personne en qui vous avez confiance**, une sœur, un ami, etc. Défoulez-vous et demandez ou acceptez qu'elle prenne la relève au besoin.
- **Respirez par le nez.** Prenez lentement de grandes inspirations et n'oubliez pas d'expirer.
- **Prenez du recul et réfléchissez :** qu'est-ce qui vous met dans un état pareil ? Est-ce parce que vous êtes plus fatigué qu'à l'habitude ? Manquez-vous d'information pour donner les soins à une personne malade ? Avez-vous peur que vos enfants soient malades ? Avez-vous besoin d'aide et de répit ?
- **Trouvez des solutions réalistes** pour améliorer la situation.
- **Réutilisez les moyens ou stratégies** que vous avez déjà utilisés par le passé pour diminuer les tensions. Utilisez les moyens de prévention.

Après la tempête :

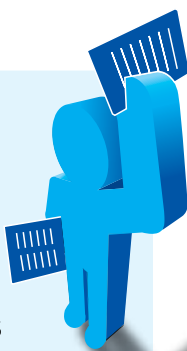
- Vérifiez à nouveau votre niveau de tension et d'agressivité. Parfois, il est préférable de remettre à plus tard une discussion ou de demander de l'aide afin de laisser baisser la tension.
- Reconnaissez vos torts et excusez-vous. Engagez-vous auprès de l'autre personne à exprimer différemment vos insatisfactions la prochaine fois. Exercez-vous, utilisez le **JE** ainsi que l'outil **LE STOP** et les moyens de prévention.

- Dites ce que vous n'avez pas aimé. Blâmez le comportement indésirable, et non la personne. Par exemple, vous pouvez dire « je suis fâché que la maison soit en désordre » plutôt que de dire « tu es un vrai souillon ». Exprimez vos besoins : « J'ai besoin de calme, j'ai besoin d'aide, etc. ».
- Écoutez le point de vue de l'autre.
- Questionnez-vous à nouveau : « Qu'est-ce qui me met dans un état pareil ? Est-ce parce que je suis plus fatigué qu'à l'habitude ? Est-ce que je manque d'information pour donner les soins à une personne malade ? Est-ce que je crains que mes enfants soient malades ? ».

Quelques moyens de prévention et d'amélioration de la situation

S'informer

- Utilisez l'outil **LE STOP** afin de prendre conscience de votre état et de prendre du recul par rapport à vos émotions.
- Demandez à vos proches de vous prévenir lorsqu'ils observent que vous vous impatientez.
- Déterminez les éléments déclencheurs de votre colère.
- Consultez les autres fiches psychosociales mises à votre disposition dans le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : www.pandemiequebec.gouv.qc.ca
- Discutez avec vos proches des moyens que vous pourriez prendre afin d'éviter que la tension augmente.
- Apprenez à distinguer ce que vous ressentez : est-ce de l'impuissance, de la fatigue, de la tristesse, de la colère, etc. ?



Prendre soin de soi

- Évacuez vos tensions, par exemple en pratiquant une activité physique comme la danse ou la marche.
- Adoptez de saines habitudes de vie comme une bonne alimentation, des heures de sommeil suffisantes et des moments de détente. Évitez l'alcool et les drogues.
- Soyez à l'écoute des signes de la fatigue et de l'épuisement.
- Respectez vos limites.
- Apprenez à exprimer vos frustrations, vos insatisfactions et vos besoins au fur et à mesure plutôt que d'accumuler, d'encaisser et d'exploser. Utilisez le **JE**, cela vous aidera à vous exprimer dans le respect : « Je pense que..., je suis fâché parce que..., j'ai l'impression que..., j'aimerais que... » Exercez-vous et demandez à tous les membres de la famille d'utiliser le **JE**. Commencer une phrase avec **TU** est culpabilisant et ne favorise en rien l'amélioration de la situation.
- Dirigez votre message à la bonne personne lorsque vous exprimez ce que vous ressentez. Par exemple, si vous avez eu une mauvaise journée au travail et que vous êtes fatigué, ne vous en prenez pas aux enfants parce qu'ils s'amuse et rient.



S'organiser

- Choisissez, dans votre réseau de connaissances, une ou des personnes sur qui vous pourrez compter en cas de besoin pour prendre la relève auprès des enfants ou d'une personne dépendante. Cela vous permettra d'avoir un répit.
- Confiez-vous à une personne de confiance.
- Établissez des règles, des limites et des conséquences claires avec les enfants.
- Cherchez des solutions réalistes, car crier, blâmer, bouder, ne règlent pas la situation.



Ça va mieux si...

- Vous vous sentez moins tendu.
- Vous prenez conscience de vos sautes d'humeur et vous vous retirez avant que les autres en subissent les inconvénients.
- Vous prenez conscience que vous accusez les autres de votre état, alors que votre contrôle émotionnel vous appartient.
- Vous vous sentez plus reposé.

Utilisez fréquemment l'outil **LE STOP** afin de déterminer la zone dans laquelle vous vous situez. Plus vous vous situez en bas de l'échelle, meilleure est votre situation.

Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

- Vous vous sentez dépassé par la situation.
- Vous dénigrez, critiquez l'autre, l'insultez.
- Vous avez une attitude et des gestes menaçants comme montrer le poing, frapper ou tirer des objets.
- Vous privez une personne de soins d'hygiène, de nourriture, etc.
- Vous abusez de l'alcool, des drogues, des médicaments.

Soyez conscient de la façon dont vous exprimez votre colère. Elle peut devenir violente et laisser des traces. N'hésitez pas à consulter. Si vous êtes témoin d'une situation d'abus, n'hésitez jamais à la dénoncer.

