



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Remettre la colère à sa place

Hélène se confie souvent à sa meilleure amie Lucie. Elle apprend plus tard que Lucie a transmis certaines informations personnelles à une autre de leurs amies. Hélène refuse d'accepter les excuses de Lucie et ne lui adresse plus la parole depuis six mois. Hélène a décidé qu'elle ne se confierait plus jamais à une amie.

Un ami a organisé une soirée surprise pour la fête de Luc. Pierre, le frère de Luc, était invité mais il n'est pas venu en raison d'un voyage à l'extérieur de la ville prévu depuis des mois. Luc était très vexé de son absence. Un an plus tard, Luc entretient toujours sa colère mais déclare qu'il n'est pas en colère mais plutôt qu'il prend sa revanche. Luc rencontre Pierre à d'autres réunions de famille mais n'a jamais assisté à celles auxquelles Pierre l'invitait.

Jeanne était en deuxième année à l'école de droit quand sa mère, tombée gravement malade, lui a demandé son aide à la maison pour s'occuper de ses jeunes frères. Dix ans plus tard, Jeanne est une femme qui réussit en affaires. Cependant, elle n'est pas devenue avocate et en blâme sa mère personnellement. Jeanne trouve qu'elle se met facilement en colère et se dispute pour un rien avec sa mère.

La vie présente des situations regrettables dont certaines peuvent endommager de façon permanente nos liens avec les autres ou changer le cours de notre vie. C'est normal de se sentir déçu et en colère quand les choses ne se déroulent pas comme on les a souhaitées. Cependant, s'accrocher à la colère pour un événement qui s'est produit dans le passé peut interférer avec notre présent. Carol Holub, conseillère en PAE, affirme que se cramponner à la colère ou à la rancune, c'est comme traîner un boulet derrière soi. Elle explique que le ressentiment absorbe l'énergie émotionnelle et permet à la négativité de s'immiscer dans nos relations et activités actuelles.

Stratégies inefficaces pour faire face à la colère

Nous courons le risque de nourrir la colère lorsque nous la traitons de manière inefficace dans le présent. Malheureusement, beaucoup de gens n'ont pas eu l'occasion de développer des stratégies pour affronter leur colère. Ils se tournent plutôt vers des stratégies inefficaces telles que :

- Ignorer son sentiment de colère en ne parlant pas de ce qui

l'a provoquée ou en refoulant les pensées de colère hors de son esprit.

- Traiter indirectement avec la colère en punissant les autres. La punition peut se présenter sous plusieurs formes comme bouder, avoir de la rancune ou ne plus adresser la parole à la personne. Luc a choisi de faire face à sa colère de manière indirecte en prenant sa revanche.
- Attaquer, ce qui constitue une approche directe mais peu concluante car la colère est exprimée en utilisant un ton agressif ou accusateur.

Traiter avec la colère de manière constructive

Traiter de manière positive avec notre colère suppose de communiquer sincèrement ce que l'on ressent sans blesser l'autre personne de façon intentionnelle. Par exemple, si Luc avait choisi de faire face à sa colère de manière positive, il aurait peut-être abordé Pierre en lui disant : «Lorsque tu n'es pas venu à ma soirée, je me suis senti blessé et en colère. J'ai pensé que je ne comptais pas assez pour que tu y assistes.» Luc assume ses propres sentiments en utilisant le mot «je» ainsi qu'en se concentrant sur comment les actes de Pierre l'ont affecté. Il n'attaque pas Pierre en criant ou en portant des accusations. Le style de communication de Luc leur donne la chance de discuter et voire même de résoudre le problème. Il donne l'occasion à Pierre de dire à Luc qu'il est important pour lui et de s'expliquer sur les circonstances qui l'ont amené à ne pas se rendre à la soirée.

Lorsqu'il n'y a pas de dénouement heureux

Parfois, même lorsque nous utilisons une approche positive pour traiter avec la colère, nous n'obtenons pas les résultats escomptés. Nos efforts positifs peuvent ne pas résoudre le problème ou rétablir la relation avec l'autre. Bien que ce résultat soit décevant, exprimer nos véritables sentiments peut toutefois nous donner la tranquillité d'esprit d'avoir été sincère avec soi et d'avoir fait tout ce qui était possible.

Abandonner la colère et passer à autre chose

Se débarrasser de sa colère est un processus qui implique d'abord de reconnaître que si on ne peut rien faire par rapport à la situation ou si on n'est pas prêt à l'affronter, alors on peut au moins essayer de comprendre sa colère pour qu'elle ne continue pas d'avoir une emprise sur nous. La colère que nous ressentons est stimulée par ce à quoi nous pensons à ce moment-là. En général, nos pensées sont alors très irritantes comme, par

exemple : «Comment a-t-il pu me faire ça?» ou «Quelle décision ridicule ! » Lorsque nous avons une bonne compréhension de notre colère, notre but est de trouver d'autres interprétations ou conclusions afin d'atténuer notre sentiment de colère quand on repense à la situation.

Le cheminement pour comprendre et abandonner la colère

1. Commencez par analyser de nouveau la situation du début à la fin dans le but de mieux comprendre ce qui s'est passé. Quand une situation nous met en colère, notre attention est centrée sur une petite partie et non sur l'ensemble de cette situation. Une vue étroite limite notre capacité de comprendre et, par conséquent, de réfléchir sur notre colère. Une bonne façon d'élargir notre perception de la situation est d'en parler ou de l'écrire comme si quelqu'un d'autre que nous expliquait ce qui s'est produit.
2. Ayez une meilleure compréhension de la situation en vous posant la question : «Quels sont mes véritables sentiments à l'égard de cet événement ?» La colère est une émotion intense. Elle dissimule souvent d'autres sentiments comme de la peine, de l'embarras, de la honte ou le sentiment de culpabilité que nous pouvons ressentir tous à la fois. Éprouver l'un de ces sentiments en réaction à ce qui s'est produit dans notre vie est normal et naturel. Dans le cas de Jeanne, la colère qu'elle a éprouvée peut provenir de la manière dont la maladie de sa mère est survenue. Elle a peut-être éprouvé de la honte ou de la culpabilité d'avoir souhaité que quelqu'un d'autre s'occupe de ses frères pendant la grave maladie de sa mère. Il arrive parfois qu'une partie de la colère que nous ressentons soit en fait dirigée contre nous à cause de nos erreurs ou de nos omissions. Jeanne était peut-être en colère contre elle-même de n'avoir pas repris ses cours de droit durant les dix dernières années.
3. Étudiez attentivement votre propre implication. «Ai-je contribué d'une quelconque façon à la situation ?» La colère intense a pour effet de nous aveugler et de nous empêcher de voir nos erreurs dans la circonstance. Dans le cas d'Hélène, peut-être a-t-elle présumé que Lucie garderait pour elle tout ce qu'elle lui confiait sans avoir à le lui demander.
4. Observez vos faiblesses et celles des autres. Une chose est certaine dans la vie : nous avons tous nos forces et nos faiblesses. Identifier les faiblesses de ceux impliqués dans l'incident peut nous aider à mieux comprendre comment et pourquoi ils ont dit ou fait quelque chose qui a déclenché notre colère.
5. Demandez-vous : «Y a-t-il pour le moment un moyen pour moi de composer de façon constructive avec mes sentiments ?» Même si le temps a passé, il peut être bénéfique de traiter avec le problème en communiquant en toute honnêteté et avec respect avec la personne en cause. Il peut s'avérer utile aussi d'en parler avant avec un ami ou un membre de la famille afin d'obtenir un autre point de vue ou du soutien. Quelques fois, il est impossible de traiter du sujet parce que la personne n'est pas disponible ou n'est pas réceptive, voire même décédée. On peut obtenir le même résultat en exprimant nos sentiments par écrit comme si on s'adressait de

vive voix à la personne. Écrivez une lettre sans l'envoyer. Bien qu'écrire ne change rien au résultat de la situation elle-même, cela procure un sentiment d'accomplissement.

6. Pensez à l'impact que cette expérience a eu sur votre façon d'entrevoir la vie ou les gens et demandez-vous : «Est-ce que je dois réviser mon jugement ? » À la suite de l'incident avec Lucie, Hélène décide qu'elle ne se confiera plus à d'autres amies. Ce type de réaction excessive affecte l'intimité dans les relations amicales.
7. Tirez de nouvelles conclusions et passez à autre chose. À présent que vous avez une meilleure compréhension de la situation, vous êtes préparé à modifier vos conclusions, ce qui vous permet de vous débarrasser de la colère et de passer à autre chose.
8. Les nouvelles conclusions d'Hélène : «J'avais confiance en Lucie et malheureusement cette confiance est ébranlée. Je reconnais que Lucie a fait une erreur et que nous faisons tous des erreurs. Une partie de ma colère est en fait dirigée contre moi de ne lui avoir pas clairement dit que je ne voulais pas que cette information personnelle soit révélée à d'autres. Je parlerai directement avec Lucie de ce que j'éprouve et j'accepterai ses excuses. Cependant, je ne suis pas à l'aise de poursuivre notre relation comme avant. Malgré que mes rapports avec Lucie aient changé et j'en souffre, cette expérience m'a beaucoup appris. Se confier à d'autres est important. Je continuerai à établir des amitiés fondées sur la confiance. Je ne tiendrai pas pour acquis que les autres garderont l'information pour eux, alors je le leur demanderai clairement. J'ai fait tout ce qui m'était possible dans ce contexte. Je suis prête à ne plus y penser et à passer à autre chose.» Répétez au besoin...

Chercher de l'aide pour se débarrasser de sa colère

Parfois la colère éprouvée n'est pas si simple ou dure depuis longtemps et il est difficile de la comprendre tout seul. Beaucoup de gens tirent avantage de leurs rencontres avec un conseiller professionnel du PAE pour parler des stratégies positives afin de gérer leur colère et de s'en débarrasser. Nous vous encourageons à nous appeler pour de l'aide.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328