

# La gestion de la colère

—> A priori, la colère est plutôt connotée négativement. Souvent associée à l'idée d'une forme de non maîtrise de soi-même, à l'agressivité ou à la violence, elle est pourtant parfois nécessaire. Dès lors, comment apprivoiser la colère pour en faire un outil au service de nos relations au quotidien ?

- **Objectifs :** - mieux cerner le rôle de la colère  
- identifier ses manifestations  
- en faire un outil au service de nos relations

- **Durée :** 1h à 1h30

## Exercice :

Lancer un brainstorming et noter tous les mots qui viennent en lien avec la colère. Souligner les mots connotés positivement en vert, négativement en rouge. Que remarquez-vous (*souvent beaucoup plus de négatif que de positif*) ? Pourtant la colère a aussi des vertus, quelles sont-elles ?

## C'est quoi la colère ?

La colère est une émotion de base tout comme la tristesse, la joie, la peur, la surprise, le dégoût et le mépris<sup>1</sup>. Malgré les a priori qui y sont souvent associés, elle a donc aussi des côtés positifs. En effet, elle peut permettre par exemple :

- de mobiliser de l'énergie pour se défendre
- de se motiver pour envisager le changement
- de faire respecter ses limites, ses besoins

La colère n'est ni bonne ni mauvaise, c'est la manière dont on va l'utiliser qui fera la différence.

## Exercice :

Réfléchir individuellement à la manière dont la colère se manifeste dans son corps. Est-ce possible de contrôler ces modifications corporelles ? Proposer aux participants un temps de partage permettant de prendre conscience de la diversité des manifestations possibles. Compléter éventuellement la liste collectivement (fermeture des poings, mâchoires serrées, expression faciale figée et dure, accélération du rythme cardiaque et/ou de la respiration, élévation de la température, crispations musculaires...).

## Pourquoi éprouvons-nous de la colère ?

Les modifications corporelles qui accompagnent la colère sont pilotées par le système nerveux autonome. Il gère les fonctions vitales de façon automatique, c'est la raison pour laquelle nous avons assez peu de liberté pour les contrôler.



La colère est une forme d'héritage de nos ancêtres : à l'origine, elle avait pour rôle de nous permettre de nous défendre en cas de danger. C'est l'éducation qui nous permet de l'apprivoiser.

Concrètement, elle apparaît lorsque nous rencontrons un obstacle sur notre route : le scooter qui tombe en panne, un virus sur notre ordinateur, un camarade qui nous fait une réflexion désagréable, un ami qui nous trahit... Cela crée un déséquilibre en nous !

<sup>1</sup> Paul Ekman (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish and M. Power (Eds.). Handbook of Cognition and Emotion. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.

### Exercice :

Listez cinq situations pour lesquelles vous avez ressenti de la colère.  
Pour chacune d'elle, déterminez quelle en a été la cause.

### Si on va plus loin...

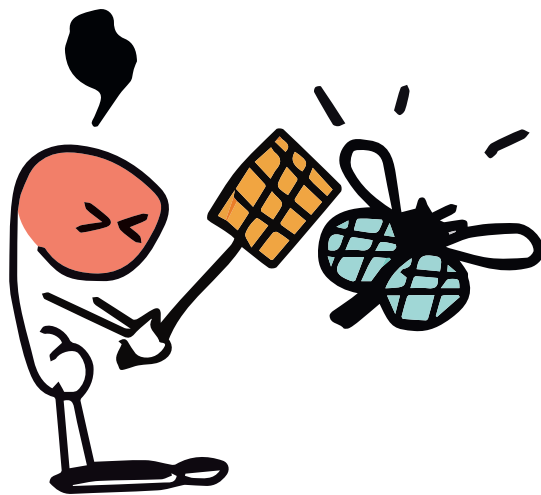
On entend parfois les spécialistes dire que la colère serait une « émotion écran ».

Cela signifie que derrière la colère se cacherait une autre émotion, ou en tout cas un besoin masqué. Par exemple, lorsque tout à coup la colère monte parce que mon frère m'a encore pris mon manteau sans me le demander, au fond, le problème c'est que je ne me sens pas respecté. Lorsque je suis au volant et que brutalement une voiture me coupe la route, dans la seconde, je klaxonne et lance trois noms d'oiseau, parce qu'au fond, j'ai quand même eu très peur.

### Exercice :

Reprenez les cinq situations évoquées plus haut et tentez de trouver quelle était l'émotion et/ou le besoin caché ?

### Comment désamorcer la colère pour qu'elle ne se transforme pas en violence ?



A partir d'un événement déclencheur, la colère monte s'exprimant par un certain nombre de manifestations physiques. Si on ne prend pas en compte ces éléments et qu'on se laisse entraîner par cette vague d'émotion, très vite nos pensées vont basculer (attention centrée sur l'obstacle, ruminations, appréciations et interprétations négatives...) et contribuer à faire monter plus encore la colère, jusqu'au passage à l'acte !

Il paraît donc nécessaire d'apprendre à mieux se connaître pour identifier en nous la manière dont la colère se traduit physiquement et pouvoir ainsi en prendre conscience dès les premiers signaux.

Une fois la colère identifiée, il semble important de trouver des moyens de se calmer, même si c'est parfois excessivement difficile : isolement momentané, exercices de respiration, footing, dessin...

Un peu apaisé, il est alors plus évident de s'interroger pour mieux comprendre la situation et tenter d'utiliser l'énergie de la colère positivement :

- Quel est l'obstacle que je rencontre ?
- Y a-t-il une émotion cachée derrière cette colère : peur, déception, incompréhension, manque de reconnaissance... ?
- Quel est le besoin qui n'est pas satisfait pour moi dans cette situation ?
- Quelle pourrait être ma demande ?

#### Sources :

- Institut Pacifique. *Différents mais pas indifférents, la résolution de conflits au collège*. Institut Pacifique Ed, 2008.
- Université de Paix. *Graine de médiateurs : accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits*. Université de Paix Ed, 2010.
- Yve-Alexander Thalman. *Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*. Jouvence Ed, 2010.