

La colère, pour ou contre soi

De toutes les émotions, la colère est sans contredit celle qui suscite le plus de controverse. Il s'agit d'une émotion que nous expérimentons de façon régulière surtout avec les proches (parents, collègues, amis).

La façon dont la colère est exprimée varie d'une personne à l'autre. Pour beaucoup d'entre nous cependant, la colère est perçue comme une nuisance, une émotion qui cause plus de tort que de bien. Et pourtant, en y regardant de plus près, on se rend compte que la colère est une émotion comme les autres qui comporte à la fois des aspects constructifs et des aspects nuisibles.

Les aspects constructifs de la colère

L'une des dimensions les plus importantes de la colère est sa fonction de signal. Elle nous indique qu'un événement que nous percevons injuste, frustrant ou ennuyeux vient de se produire. Lorsqu'on nous lance des injures, qu'on refuse de nous écouter, ou qu'on porte atteinte à nos droits, nous éprouvons des sentiments de colère. La colère nous indique alors qu'il est important d'agir de façon à régler le problème.

La colère est non seulement un signal pour soi mais aussi un signal pour les autres. Elle permet d'exprimer à notre entourage nos insatisfactions et favorise, en ce sens, la communication. Parfois, l'expression constructive de la colère s'avère la meilleure méthode pour résoudre un conflit interpersonnel et susciter un rapprochement avec l'autre par exemple, mettre nos limites, dire non ou exprimer des demandes.

Enfin, la colère nous donne de l'énergie, mobilise les ressources du corps et nous pousse à l'action. Elle permet d'assurer notre défense et de sauvegarder nos intérêts. Elle nous aide à maîtriser les situations difficiles.

La plupart du temps, la colère que nous ressentons est d'intensité peu élevée et n'échappe pas à notre contrôle. Elle prend la forme d'irritation ou d'agacement face à des problèmes de la vie quotidienne. Cependant, il peut arriver que la colère envahisse littéralement notre vie, nous domine et porte atteinte à notre santé et à la qualité de nos relations avec l'entourage.

Quand la colère devient un problème

Bien que nous ressentions tous de la colère, les événements qui la suscitent varient d'un individu à l'autre. Il y a des gens qui ont tendance à se fâcher pour tout et pour rien. Une telle irritabilité devient problématique puisqu'elle n'aide pas à résoudre les situations insatisfaisantes.

Des réactions colériques intenses peuvent être aussi l'indication d'une difficulté à composer avec cette émotion. Une colère intense peut nous amener à dire ou faire des choses inappropriées et éprouver des regrets et des remords par la suite. Elle nous fait perdre l'objectif principal qui est de résoudre le problème auquel on fait face. De plus, des colères répétées causent un stress important à notre corps et peuvent à la longue affecter notre santé. La colère peut ultimement nous amener à poser des gestes d'intimidation (briser des murs, casser des objets) ou des gestes d'agression physique (pousser, frapper) ou verbale (insulter, dénigrer l'autre) qui causent d'importants préjudices à notre entourage. Les conséquences peuvent aussi être très coûteuses pour la personne qui se laisse aller à de telles colères (rejet, isolement, poursuites judiciaires).

La colère peut également faire problème si elle dure trop longtemps. Les gens qui ruminent sur des événements passés et gardent rancune ont tendance à ne pas régler leurs conflits interpersonnels. Ils se maintiennent dans un état de méfiance vis-à-vis les autres et sont plus susceptibles de percevoir de la provocation dans leurs interactions avec les autres. Ces personnes choisissent parfois de couper les liens avec leurs amis ou leur famille et sont alors aux prises avec d'importants sentiments de solitude.

Colère, quand tu nous tiens...

Plusieurs éléments peuvent contribuer à augmenter le nombre, l'intensité et la durée des réactions colériques. Parmi les plus connues figurent les attentes que l'on entretient envers soi-même, les autres ou la vie en général. Plus nos attentes sont élevées envers nous-même ou les autres, plus elles risquent de nous amener à éprouver de façon régulière des sentiments de déception et de colère. L'idée qu'on ne doit pas commettre d'erreur par exemple peut faire en sorte que nous ressentions de la colère envers nous-mêmes dès la moindre maladresse. Aussi, lorsqu'on croit que les gens devraient agir d'une certaine façon ou que les choses devraient se passer d'une certaine manière, on s'expose à éprouver de la colère à toutes les fois où notre scénario ne se réalise pas. Les événements ou les gens devraient être exactement comme nous le voulons. La réalité, c'est que les gens se conforment à leurs propres règles et que certaines choses nous résistent ou sont incontrôlables. Parfois, la colère devient une stratégie pour éviter de vivre certaines émotions douloureuses. Plutôt que d'être triste, de douter de nous-même ou de vivre de l'impuissance, nous ressentons de la colère. Nous concentrons alors notre attention sur l'autre plutôt que sur nous.

Certains états peuvent rendre propice l'émergence de sentiments colériques. Les gens tendus, stressés ont tendance à réagir plus promptement à la provocation perçue. Les gens qui prennent les choses de façon personnelle et manifestent peu d'humour seront davantage portés à la colère puisqu'ils auront tendance à accorder beaucoup d'importance aux irritants de la vie quotidienne. Les gens qui font des crises de colère ressentent souvent, après coup, un soulagement important, un relâchement de la tension interne. La sensation de détente qui suit peut en soi être très gratifiante et les renforcer dans cette façon de régler leurs conflits. De même, l'expression de la colère peut leur permettre d'atteindre leurs buts et d'obtenir ce qu'ils veulent des autres en les intimidant. Apprendre à se détendre, éviter de dramatiser la situation, inviter les autres à la coopération plutôt que d'imposer ses vues, sont des stratégies qui peuvent nous permettre d'atteindre nos buts tout en évitant les répercussions indésirables de la colère.

Enfin, un manque de communication ou une mauvaise compréhension du message de notre interlocuteur peut engendrer la colère. Parfois ce sont nos habiletés d'écoute qui sont en cause, parfois c'est notre façon de communiquer (un mauvais choix de mots, des manifestations d'impatience ou d'hostilité...) qui indispose les autres et peuvent créer des situations de conflit.

La colère est une émotion complexe, difficile à maîtriser. Mieux se connaître, apprendre à identifier les situations qui nous fâchent et décider de la façon dont nous voulons exprimer notre colère, constituent le point de départ pour tirer le meilleur parti de cette émotion fondamentale de façon à mieux vivre avec soi et avec les autres.

Par
Paule Morin,
psychologue

3

Références bibliographiques

LUHN, Rebecca.
Maîtriser la colère.
Les Presses du
Management,
Noisiel, 1992.

NOVACO, Raymond W.
« Clinical Problems
of Anger and its
Assessment and
Regulation Through
a Stress Coping
Skills Approach »
dans W.H.
O'Donohue et L.
Krasner, Édts.,
*Handbook of
Psychological Skills
Training : Clinical
Techniques and
Applications.*
(p. 320 - 338),
Allyn & Bacon,
Boston, MA, 1995.