



Clarisse, 38 ans Bessancourt (95)

↑ "Je respire ! Je compte jusqu'à trois, je souffle et me force à sourire et à retrouver mon optimisme habituel. Ou alors, je claque la porte, je m'éloigne une demi-heure, puis je reviens pour discuter."



L'avis d'expert

Pr Stéphane Rusinek
psychologue des émotions
et thérapies cognitives
et comportementales

Certaines colères sont très saines. Cette émotion devient problématique à partir du moment où elle est synonyme de souffrance, qu'elle mène à des regrets ou à la dégradation de certaines relations sociales. Si on réagit vite, cela se "soigne" assez facilement, en particulier grâce aux thérapies cognitives et comportementales : elles enseignent la décentration, qui consiste à reconnaître les signes d'apparition de la colère, puis à se concentrer sur autre chose pour la faire retomber. Ensuite, apprendre à gérer sa colère nécessite de travailler sur son affirmation de soi et son intolérance à la frustration.

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS POUR...

MAÎTRISER VOTRE COLÈRE ?

De la simple irritation à la rage, la colère traduit l'insatisfaction. S'il est normal d'être en colère, mieux vaut savoir maîtriser cette émotion, pour soi comme pour autrui. Comment ?

Témoignages et conseils. *Chrystèle Mollon - Photos Fabrice Guyot*



Esther, 42 ans Saint-Martin-du-Terre (95)

↑ "Je pense à ma fille, à mes difficultés pour l'avoir, et immédiatement je relativise et me rends compte qu'il y a des choses beaucoup plus graves que celles qui m'ont mise en colère."



Vanessa, 34 ans Caen (14)

↑ "Je parle de mon problème pour obtenir d'autres points de vue et, souvent, je me rends compte que j'ai exagéré. Donc, je m'apaise vite. Je m'initie aussi à la méditation pour maîtriser davantage mes émotions."



L'avis d'expert

Dr Martin Desselles
psychiatre, psychothérapeute
et professeur à l'université
de Namur (Belgique)

La colère déclenche des réactions physiques et psychiques en vue de la réalisation d'un objectif: dépasser ce qui apparaît comme un obstacle ou une injustice. Elle peut être positive à court terme, mais devenir négative si elle est prolongée ou inadaptée. Pour la maîtriser, essayons d'identifier nos émotions, de repérer et reconsidérer les déclencheurs, de récupérer le contrôle de nos pensées et de voir les choses différemment, voire d'accepter la situation pour passer à autre chose.



Brigitte, 57 ans | Issou (78)

“Je me détends en respirant lentement, à fond. Puis je dialogue, je dis ce que je pense pour essayer de faire évoluer les choses.”



L'avis d'expert

Moira Mikolajczak
professeur de psychologie
des émotions à l'université
de Louvain (Belgique)

D'abord, il faut essayer de changer de perspective en se mettant à la place de l'autre pour comprendre ses besoins. C'est d'autant plus important que le sentiment de colère augmente la confiance et conforte les certitudes; or on a souvent seulement partiellement raison. Ensuite, se demander pourquoi la situation nous met tellement en colère: souvent, une partie de cette colère n'est pas liée à l'autre ni à la situation mais à soi (fatigue). S'interroger donc sur ce qui nous appartient dans cette colère. Enfin, on peut changer de pièce quelques minutes, mais sans rompre le dialogue. Éviter aussi de frapper un punching-ball, ça ne fait qu'augmenter l'intensité de la colère.

LES 5 POINTS ESSENTIELS À RETENIR

1 La colère est une émotion saine si elle permet de lutter contre une injustice ou un obstacle, et si elle est maîtrisée dans sa durée et son intensité. Elle devient problématique quand son intensité, sa durée ou sa fréquence nuit à la santé physique et psychique, et aux relations.

2 On compte de plus en plus de personnalités colériques dans nos sociétés occidentales, car on n'apprend plus aux enfants à gérer la frustration.

3 La colère se manifeste par des signes psychiques (focalisation de la pensée) et physiologiques (accélération du rythme cardiaque, raidissement des muscles).

4 Prendre du recul, physiquement et psychiquement permet de maîtriser la colère.

5 Si la colère provoque des dérégulations (de sa propre santé ou de ses relations), il faut consulter. Certaines thérapies s'axent sur la maîtrise de la colère, d'autres sur son sens et son symbole.



Christine, 60 ans | Paris

“Je respire par le ventre, profondément, pour ralentir ma respiration. Je m'efforce en même temps, par la discussion, de relativiser la cause de ma colère.”

Web & bibliographie

<http://www.mesemotions.org>

Vivre mieux avec ses émotions, Dr Martin Desselles et Dr Moira Mikolajczak, éd. Odile Jacob, 20,90 €. **Exprimer sa colère sans perdre le contrôle**, Didier PLEUX, éd. Odile Jacob, 21,90 €. **Tristesse pour colère, agir sur ses émotions**, Stéphanie Hahusseau, éd. Odile Jacob, 21,22 €.

