

GESTION DE LA COLÈRE : MANUEL D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS

Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T. L.

1^{re} édition

Éditeur : Jean Goulet – tccmontreal

2018

Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal
Montréal, QC, Canada
2018
ISBN 978-2-924935-07-1
Dépôt légal 3e trimestre 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2018
Bibliothèque et Archives Canada 2018
1re édition

TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	4
2. COMPRENDRE	5
2.1 QU'EST-CE QUE LA COLÈRE?	5
2.2 LES CONSÉQUENCES DE LA COLÈRE.....	7
2.3 COMMENT EXPLIQUER LA COLÈRE EXCESSIVE? (LE MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL DE LA COLÈRE EXCESSIVE)	9
3. SURMONTER VOS DIFFICULTÉS	14
3.1 ÉVALUATION PAR LE THÉRAPEUTE.....	14
3.2 COMPRENDRE LA COLÈRE ET LES OUTILS QUI PERMETTENT DE MIEUX LA GÉRER.....	14
3.3 ÉTABLISSEMENT D'UN PLAN DE TRAITEMENT.....	15
3.4 PRESCRIRE, DIMINUER OU CESSER CERTAINS MÉDICAMENTS SI C'EST INDIQUÉ	15
3.5 AUTO-OBSERVATION	16
3.6 SAVOIR SORTIR DE LA SITUATION LORSQUE C'EST NÉCESSAIRE	16
3.7 DÉVELOPPER VOTRE CAPACITÉ À ÊTRE PLUS DÉTENDU ET PLUS SEREIN. RELAXATION, MÉDITATION.	17
3.8 AMÉLIORER VOS HABITUDES DE VIE.....	18
3.9 RECONSIDÉRER LES PENSÉES QUI ALIMENTENT VOTRE COLÈRE.....	19
3.10 APPRENDRE À DIRE CE QU'ON A À DIRE SANS SE METTRE EN COLÈRE : L’AFFIRMATION DE SOI.....	22
3.11 FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES AVEC CES NOUVEAUX OUTILS : L’EXPOSITION.....	23
3.12 PRÉVENTION DES RECHUTES.....	25
BIBLIOGRAPHIE.....	26

1. Introduction

Ce guide a été rédigé dans le but de vous accompagner dans votre thérapie pour diminuer l'emprise de la colère sur votre vie. Dans certains cas légers, il pourra peut-être suffire à améliorer la situation, mais il a été pensé pour accompagner une thérapie. Il est probable que ce soit votre thérapeute qui vous en a recommandé la lecture et qu'il vous accompagnera tout au long du processus. Si vous n'avez pas de thérapeute, il faudra vraisemblablement consulter si votre colère a un impact significatif sur vos relations ou sur votre fonctionnement.

Le présent guide est divisé en deux parties. La première, intitulée « comprendre », vous donne des informations sur la colère et sur les cercles vicieux qui font que ce problème persiste dans le temps, malgré tous ses inconvénients. La deuxième partie, intitulée « surmonter vos difficultés », présente les principales étapes de la thérapie cognitivo-comportementale de gestion de la colère. Il s'agit de la forme de thérapie la mieux étudiée scientifiquement dans cette indication. Chaque personne étant unique, l'approche à choisir pour vous aider devra être personnalisée. Votre thérapeute vous guidera pour savoir quelles étapes s'appliquent à vous et quels outils pourront vous être utiles.

Nous vous invitons à consulter la section « grand public » de notre site internet (www.tccmontreal.com/section-grand-public). Ce site se consacre à la thérapie cognitivo-comportementale et propose plusieurs outils et liens. **Une section de cette page grand public porte sur la gestion de la colère. Vous y trouverez ce manuel, les questionnaires et les fiches d'exercices qui y sont associés.**

Il existe plusieurs autres lectures qui pourraient être utiles. Voici quelques bonnes références écrites pour le grand public (références complètes à la fin du présent document): (Tafrate & Kassinove, 2009) (Ellis & Tafrate, 1998) (Potter-Efron, 2005).

2. Comprendre

2.1 Qu'est-ce que la colère?

La colère est une émotion. Une émotion est un état affectif qu'une personne ressent intérieurement et dont la durée et l'intensité sont variables. Les émotions désagréables peuvent être divisées en quatre principaux groupes ou quatre grandes familles dans lesquelles on retrouve la majorité d'entre elles. Ce sont les familles de la colère, de l'anxiété, de la culpabilité et de la tristesse.

Tableau 1: Les quatre familles d'émotions

Les quatre familles d'émotions			
Famille de la colère	Famille de l'anxiété	Famille de la culpabilité	Famille de la tristesse

Plusieurs émotions font partie de la famille de la colère : colère, hostilité, irritation, frustration, révolte, rage, etc. Elles peuvent être déclenchées par divers événements ou situations qu'on nommera les déclencheurs.

Vous aurez sans doute remarqué que la colère est généralement déclenchée par un événement ou une situation. Puisque l'événement a déclenché la colère, on a tendance à croire qu'il est la cause de la colère. Ce n'est pas aussi simple.

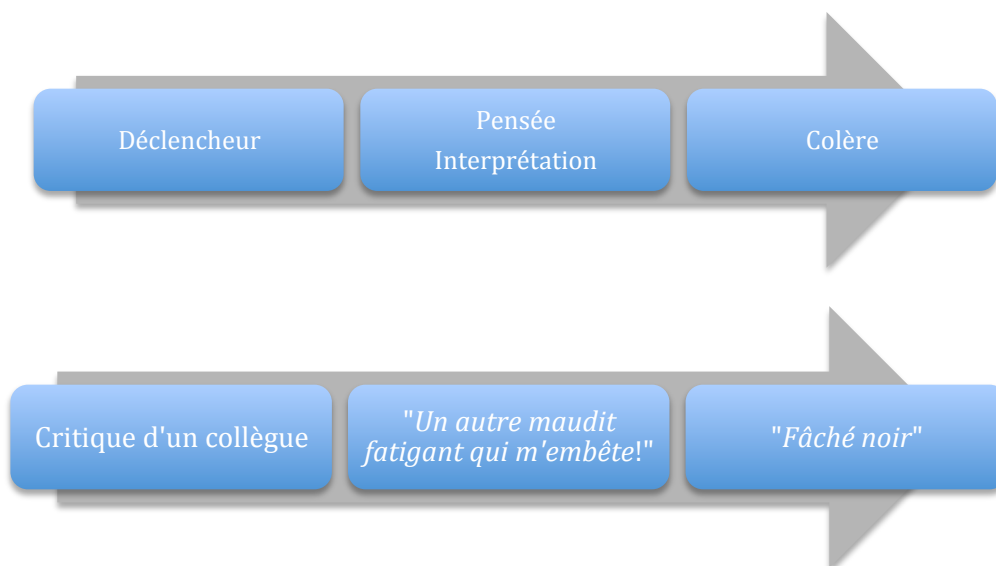
Figure 1: déclencheur - colère



Les interprétations et les pensées que l'on a à propos de ces événements alimenteront la colère. On retrouve typiquement des pensées qui ressemblent à : « Cette situation ne devrait pas se produire ainsi » ou « cette personne n'aurait pas dû faire cela ». On interprète qu'une règle a été transgressée. Lorsque la personne a le sentiment que cette transgression a été commise par le monde extérieur (quelqu'un d'autre, une institution ou même le destin), elle éprouvera des émotions de la famille de la colère. Par contre, si elle a le sentiment qu'elle a elle-

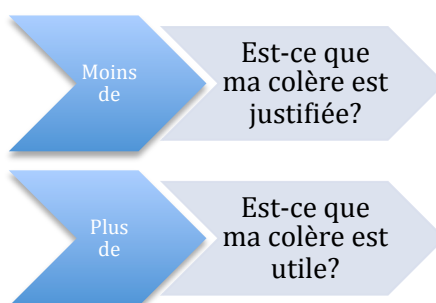
même transgressé la règle, elle éprouvera des émotions de la famille de la culpabilité. En résumé, la colère est généralement associée à une interprétation impliquant transgression d'une exigence face au monde extérieur.

Figure 2: Évènement, pensée, émotion



Comme toute émotion, la colère a son utilité, mais plus elle est fréquente, intense, prolongée, plus elle risque de devenir nuisible. Lorsqu'on éprouve de la colère, on a naturellement tendance à porter notre attention sur ce qui justifie notre colère. (*« Il n'aurait pas dû me faire ça. Surtout après tout ce que j'ai fait pour lui. Ça fait plusieurs fois qu'il me fait se genre de chose, même si je lui ai répété que ça me blessait... »*) Bien sûr, souvent, la plupart de ces arguments sont au moins partiellement exacts, mais ce n'est qu'une partie de la réalité. Dans le but de vous aider à mieux gérer votre colère, nous vous invitons à porter davantage votre attention sur ses conséquences à court et à long terme.

Figure 3: Se centrer sur l'utilité de la colère



2.2 Les conséquences de la colère

Certains croient que la colère est une mauvaise chose. Cependant, si l'évolution depuis l'homme des cavernes a fait en sorte qu'elle fasse partie du répertoire émotif de tous les êtres humains, c'est qu'elle a certainement sa raison d'être. Elle permet, entre autres, de nous défendre avec vigueur lorsque nous sommes attaqués, ce qui peut favoriser la survie. Même si le contexte social a changé dramatiquement depuis les temps préhistoriques, il se peut que vous observiez que votre colère vous est parfois utile.

Quels sont les bénéfices de la colère dans votre vie? Autrement dit, quels seraient les risques si votre colère était nettement diminuée? Voici quelques exemples de risques identifiés par certains patients. « *Si je ne me fâche pas, on va profiter de moi. On va me manquer de respect. Les gens ne m'écouteront plus, ne m'obéiront plus...* » Imprimez la fiche qui s'intitule « Les avantages et les inconvénients du changement ». Vous la trouverez sur le site www.tccmontreal.com/section-grand-public, dans la section grand public sous le paragraphe intitulé : « gestion de la colère ». Inscrivez-les dans la colonne de gauche intitulée : « craintes ou inconvénients du changement ».

Observez votre vie et tentez maintenant d'identifier toutes les conséquences négatives de la colère dont vous pourriez être soulagé. Leur suppression correspond aux avantages que vous pourriez avoir à changer. Notez-les par écrit dans la colonne de droite. Pensez aux conséquences à court et à long terme. Réfléchissez aux conséquences sur vos relations (amours, famille, amitiés, travail...). Pensez aussi à l'impact sur votre qualité de vie et sur votre santé. Notez ensuite à quel point chacune de ces conséquences nuit à votre fonctionnement ou entrave vos projets. Notez aussi lesquelles sont les plus souffrantes pour vous.

Les inconvénients d'une vie marquée par beaucoup de colère sont très lourds. Voyons maintenant les principales conséquences.

- L'impact sur la santé est important (dépression, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, augmentation de la sensibilité à la douleur physique, boulimies, diabète, accidents d'automobile, etc.).
- Les relations interpersonnelles en souffrent. À la longue, on est plus à risque de se retrouver isolé, rejeté, voire même détesté.
- L'estime de soi en souffre souvent.
- La colère augmente le risque de développer des problèmes de consommation. La consommation diminue le contrôle sur la colère ce qui crée un cercle vicieux.

- La colère nuit à la stabilité et à la satisfaction au travail.
- Elle augmente le risque d'avoir des problèmes avec la justice.
- Il existe d'autres façons de faire respecter ses droits. L'affirmation de soi permet de mieux faire valoir son point de vue avec beaucoup moins de conséquences fâcheuses à long terme.
- Elle n'est pas efficace pour résoudre les problèmes. Il existe d'autres façons plus efficaces d'y arriver comme les techniques de résolution de problèmes.
- La colère augmente la colère. Il est important de déboulonner le mythe voulant qu'on doive « laisser sortir » la colère pour qu'elle diminue. Plusieurs recherches ont démontré exactement l'inverse. Même lorsqu'elle est dirigée ailleurs (par exemple sur un objet comme un oreiller, un jeu vidéo ou un sac de boxe), la colère augmente la colère.
- La colère fait d'abord souffrir la personne qui est en colère.

Lesquelles de ces conséquences s'appliquent à vous? Ajoutez-les à votre liste et complétez la fiche qui s'intitule « Les avantages et les inconvénients du changement ».

Imaginez maintenant que vous arriviez à diminuer votre colère ne serait-ce que d'un tiers ou de la moitié. Comment un tel progrès pourrait-il changer votre vie? Imaginez l'impact dans deux ou cinq ans. Comparez le résultat à ce qui adviendra de votre vie si la colère persiste ou augmente.

Tableau 1: Comment sera ma vie

Comment sera ma vie dans 5 ans?	
Si j'ai réussi à diminuer nettement ma colère	Si ma colère reste aussi importante

Toute cette réflexion a pour but de vous aider à identifier vos principales motivations à mieux gérer votre colère. Prenez la fiche qui s'intitule « Mes motivations » (www.tccmontreal.com/section-grand-public) et notez ce qui vous motive à mieux gérer votre colère. Identifiez ce qui est le plus important pour vous. Il y aura probablement des moments difficiles. Cette fiche vous aidera à persévérer en vous rappelant ce qui compte vraiment pour vous dans cette démarche. Vous pourrez la conserver précieusement et la consulter aussi souvent que nécessaire. Certaines personnes aiment l'afficher à un endroit bien visible (frigo, agenda, cellulaire, fond d'écran...) d'autres la gardent sur eux (portefeuille, sac à main...). Faites ce qui vous sera le plus utile.

Vous vous dites possiblement : « *Oui, mais ça ne se contrôle pas si facilement* » ou « *C'est plus fort que moi* ». Il est vrai que des habitudes bien ancrées sont difficiles à changer. Sachez qu'il est possible d'y arriver si on comprend mieux les facteurs qui alimentent la colère et si on fait des efforts soutenus pour les modifier. De plus, ces changements d'habitudes peuvent donner des bénéfices durables.

Lorsque vous vous sentez en colère, vous éprouvez souvent une grande tension comme si vous étiez sur le point d'exploser comme un presto surchauffé. La valve ne suffit plus, l'explosion approche. Laisser sortir la colère, c'est un peu comme essayer d'ouvrir le presto surchauffé : vous risquez de faire beaucoup de dégâts (conséquences de la colère), de vous brûler et de brûler les gens proches, ce qui peut laisser des cicatrices. Contenir davantage la colère, c'est un peu comme si vous décidiez de serrer davantage la vis du couvercle. Pour l'instant, il n'y a pas de catastrophe, mais la pression augmente et le risque d'explosion continue de croître. Qu'est-ce que vous feriez pour résoudre le problème du Presto? Pensez-y-bien. Bien sûr, on ferme le feu, on coupe la source de chaleur. Et bien, ce feu, ce sont les multiples facteurs qui alimentent la colère. Comme vous le constaterez, ce plan d'action vise à bien identifier ces facteurs et à vous aider à mieux les gérer. Bref, on vous apprend à baisser le feu!

La section suivante vous aidera à comprendre le cercle vicieux de la colère. Ensuite vous serez invité à faire un exercice d'auto-observation pour découvrir de quelle façon il se manifeste chez vous. Ce processus permet ensuite d'identifier les outils qui vous seront les plus utiles.

2.3 Comment expliquer la colère excessive? (Le modèle cognitivo-comportemental de la colère excessive)

Les figures 4 et 5 présentent le modèle cognitivo-comportemental de la colère. La figure 4 décrit le modèle général et la figure 5 démontre de quelle façon il peut s'appliquer spécifiquement à un individu (ici une personne fictive prénommée Robert).

Facteurs prédisposants : Pourquoi certaines personnes sont-elles plus à risque de développer un problème de colère?

Il n'y a pas une seule cause précise, mais un ensemble de facteurs qui varient beaucoup d'une personne à l'autre. Ces facteurs sont biologiques (comme l'hérédité) et psychologiques.

Voyons quelques-uns des facteurs qui ont prédisposé Robert (figure 5) à développer des problèmes de gestion de sa colère. Il était un enfant au tempérament curieux et énergique. Sa famille tolérait difficilement les enfants actifs et curieux. Robert était perçu comme un enfant "*tannant*". Ses parents le critiquaient beaucoup et le comparaient à sa soeur France « *plus sage* ». Son père était impatient, agressif et parfois violent. "*Il n'était jamais content, chialait sur tout.*" Sa mère souffrait de douleurs chroniques et était malheureuse. Préoccupée par ses souffrances, elle était peu engagée auprès des enfants. Elle craignait plus que tout que Robert devienne « *agressif comme son père* ». Le milieu scolaire était très dur (« *Mon école était tough* »). Les jeunes les plus introvertis étaient souvent victimes d'intimidation.

Facteurs précipitants : Qu'est-ce qui déclenche les accès de colère?

Ce sont souvent des événements ou des situations de votre vie quotidienne qui déclenchent la colère. Il est important d'apprendre à les identifier. Vous pourrez ainsi savoir dans quelles situations il est particulièrement important de mettre en action vos stratégies de gestion de la colère. Dans notre exemple, grâce à sa grille d'auto-observation, Robert a identifié les principaux facteurs déclencheurs (« *... quand ma conjointe, mon patron ou mes collègues me font des critiques ou des demandes que je trouve injustifiées* »).

Comme nous l'avons déjà mentionné, on a naturellement tendance à chercher dans ces facteurs, les arguments qui justifient notre colère. Cependant, dans le but de vous aider à mieux gérer votre colère, nous vous encourageons maintenant à vous concentrer davantage sur ce qui maintient et alimente la colère : ce sont les facteurs perpétuants.

Facteurs perpétuants : Qu'est-ce qui fait que le problème de colère persiste même s'il est nuisible?

Ils sont très importants parce qu'ils expliquent pourquoi le problème persiste malgré tous ces inconvénients qui affectent votre qualité de vie et vos relations. Le traitement cible spécifiquement ce type de facteurs dans le but de vous aider à sortir du cercle vicieux.

Voyons maintenant les principaux facteurs perpétuants. Vous pouvez déjà commencer à identifier ceux qui s'appliquent à vous. Il y a de fortes chances qu'ils constituent des cibles sur lesquelles vous travaillerez en thérapie.

Habitudes de vie

Plusieurs substances diminuent les inhibitions (comme l'alcool les opioïdes et les autres substances sédatives) ou augmentent l'intensité de la colère (amphétamines, cocaïne, à un moindre degré, thé, café, cola, boisson énergisante). Dans certains cas, le problème de consommation devra être traité de façon prioritaire.

Il est aussi important d'adopter des cycles veille sommeil réguliers qui favorisent un sommeil de meilleure qualité la nuit et un bon niveau d'éveil le jour. Cette bonne habitude de vie permet une meilleure gestion des émotions.

Le cycle pensées, émotions réactions physiologiques et comportements

Comme nous l'avons vu précédemment, les pensées concernant ce qui justifie la colère ont tendance à l'alimenter. Le corps réagit et plusieurs manifestations physiques peuvent en découler (muscles tendus, mâchoire ou poings serrés, tremblements, rythme cardiaque qui s'accélère, tension artérielle qui augmente...). Ce sont les réactions physiologiques. Des comportements agressifs peuvent apparaître (posture, ton de voix, paroles, regards, gestes...). Vous remarquerez aux figures 4 et 5, que les flèches du cercle vicieux pointent dans toutes les directions. On indique ainsi que tous ces facteurs s'amplifient mutuellement.

La contagion de la colère

Les émotions ont tendance à être contagieuses. Imaginez par exemple que vous êtes dans un avion et qu'il commence à y avoir des turbulences. Il s'agit qu'un passager devienne visiblement très anxieux pour que le niveau d'anxiété augmente chez ses voisins. Il en va de même avec la colère. Par exemple, lorsque quelqu'un s'impatiente dans une file d'attente, les personnes de leur entourage voient souvent leur irritation augmenter. Elles se rendent compte des réactions physiologiques et des comportements de ceux qui s'impatientent ce qui risque de provoquer ou d'augmenter leur propre colère. Ceci est illustré à la figure 4 par la flèche allant des comportements agressifs aux événements déclencheurs.

Figure 4. Modèle cognitivo-comportemental de la colère

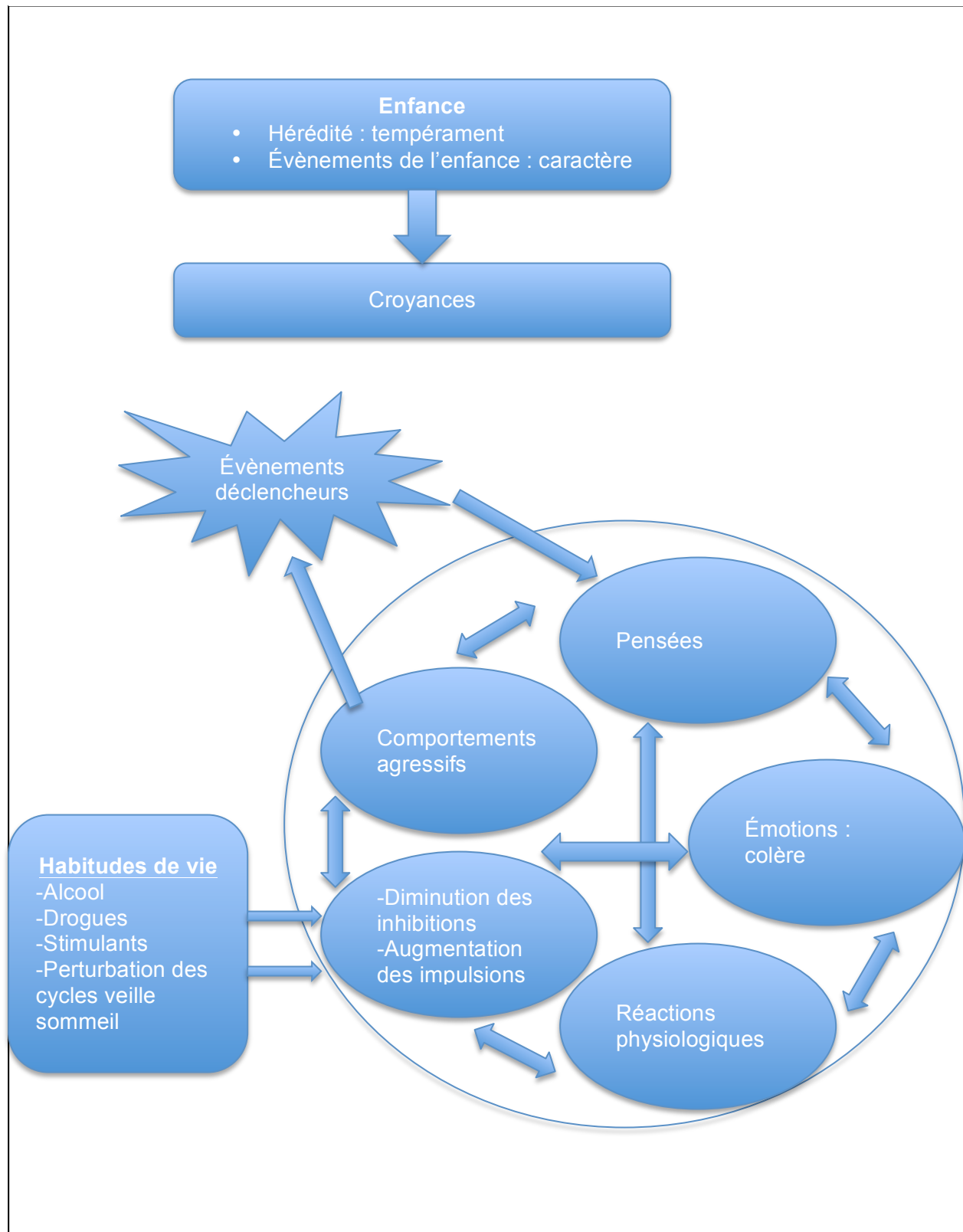
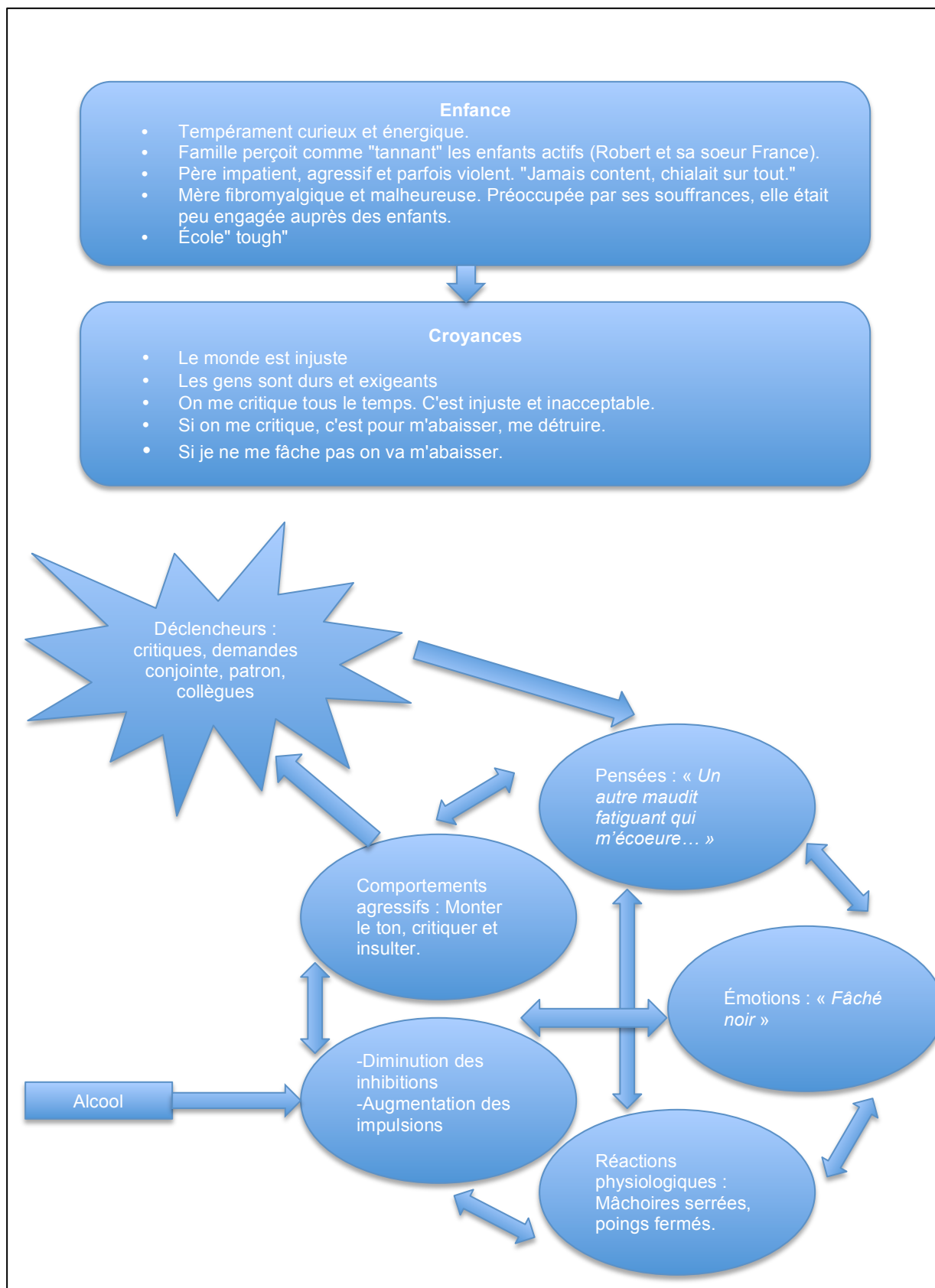


Figure 5. Modèle cognitivo-coportemental de la colère: Exemple de Robert



3. Surmonter vos difficultés

Nous vous présentons maintenant les étapes de traitement utilisées pour améliorer la gestion de la colère. Votre thérapeute vous indiquera lesquelles s'appliquent à vous et il pourra ajouter d'autres approches.

N.B. Les résultats d'une thérapie dépendent beaucoup des efforts soutenus que vous allez fournir. Nous vous conseillons de travailler régulièrement. Une trentaine de minutes de travaux à domicile tous les jours sera plus efficace que 4 heures de travail une fois par semaine. Il s'agit de changer des habitudes ce qui nécessite un effort régulier et soutenu. Persévérez.

3.1 Évaluation par le thérapeute

Votre thérapeute procédera à une évaluation. Il est parfois intimidant d'aborder ses problèmes et de raconter sa vie à un étranger. Cette étape est très importante non seulement pour vous assurer que votre thérapeute vous comprend bien, mais aussi pour tisser le lien de confiance qui vous permettra de vous confier et de vous sentir appuyé dans les moments difficiles. Il se peut que votre thérapeute vous invite à remplir certains questionnaires.

3.2 Comprendre la colère et les outils qui permettent de mieux la gérer

En lisant ce document, vous accomplissez déjà un excellent travail qui vous aidera à mieux comprendre la colère. Une meilleure compréhension peut vous permettre de vous juger moins sévèrement tout en favorisant votre prise de responsabilité et votre motivation à agir sur les facteurs qui vous maintiennent prisonnier de votre colère. Les explications de votre thérapeute et éventuellement les lectures qu'il vous suggérera pourront vous aider à atteindre cet objectif. En lisant la suite de ce document, vous allez aussi constater que certains outils peuvent être d'une très grande utilité pour mieux gérer la colère. Nous espérons que cela vous donnera plus d'espoir et de motivation.

3.3 Établissement d'un plan de traitement

Réfléchissez à vos objectifs. Votre thérapeute pourra se baser sur ces objectifs et les résultats de son évaluation pour formuler avec vous, un plan de traitement adapté à vos besoins. C'est à ce moment que vous pourrez ensemble décider quels éléments thérapeutiques de ce guide qui vous seront davantage bénéfiques. On utilise rarement tous ces outils. Il est préférable de choisir avec votre thérapeute ceux qui correspondent le mieux à vos besoins. Il se peut aussi que d'autres approches thérapeutiques vous soient suggérées. Les étapes qui suivent vous sont présentées à titre indicatif. Elles sont assez caractéristiques du programme de thérapie cognitivo-comportementale tel que proposé aux personnes qui souffrent de colère excessive.

L'auto-observation (section 3.5) vous permettra d'identifier les facteurs les plus importants pour vous. Les outils présentés dans les sections suivantes (3.6 à 3.11) ciblent spécifiquement les facteurs déclencheurs et les facteurs perpétuants.

3.4 Prescrire, diminuer ou cesser certains médicaments si c'est indiqué

Votre médecin pourra vous dire s'il serait souhaitable de prescrire un médicament. On ne traite généralement pas la colère excessive avec des médicaments. Ils peuvent néanmoins être utiles dans certaines circonstances, surtout si vous souffrez d'une condition associée (par exemple une dépression).

Il faut aussi s'assurer que les médicaments que vous prenez ne contribuent pas à augmenter votre problème de colère. Bien qu'ils soient rarement la cause principale de la colère, il arrive souvent que certains d'entre eux l'accroissent. Notons particulièrement les benzodiazépines (famille du Valium, de l'Ativan, du Rivotril, etc.), les opioïdes (codéine, morphine, Dilaudid, Demerol, Fentanyl, OxyContin, etc.) et les stimulants. Si vous soupçonnez que ce soit le cas, parlez-en à votre médecin avant de faire des changements. Plusieurs de ces médicaments peuvent provoquer des symptômes de sevrage important lorsqu'ils sont cessés subitement.

3.5 Auto-observation

Cette étape est très importante. Elle vous permettra de mieux comprendre les facteurs qui déclenchent et alimentent votre colère. Vous apprendrez aussi à détecter les signes avant-coureurs, ce qui vous permettra d'agir avant qu'elle ait pris trop d'ampleur.

Imprimez plusieurs copies de la grille d'auto-observation de la colère que vous pouvez trouver sur notre site internet (www.tccmontreal.com/section-grand-public). Nous vous suggérons d'y consacrer quelques minutes par jour. Repensez alors à votre journée et identifiez les moments où la colère a monté. Décrivez un épisode de colère sur votre grille. S'il n'y a pas eu de colère intense, n'hésitez pas à mentionner un exemple où la colère a été présente, mais moins intense ou contenue. Remarquez que cette grille aide à porter attention aux différents facteurs pouvant alimenter la colère.

3.6 Savoir sortir de la situation lorsque c'est nécessaire

Les émotions intenses inhibent les zones du cerveau qui aident à réfléchir d'une manière posée. Ceci nous permet d'agir rapidement sans perdre trop de temps à réfléchir, ce qui est utile lorsque notre vie est en danger. Cependant, la plupart du temps, réagir instinctivement et impulsivement ne fait qu'aggraver une situation déjà difficile. C'est pour cette raison qu'il est important de reconnaître les moments où la colère est d'une intensité telle que nous risquons de parler ou d'agir de façon regrettable. Dans ces situations, il est préférable de gagner du temps en quittant la situation. Consultez votre fiche. Vous pourrez probablement constater que vous avez de la difficulté à réagir adéquatement lorsque votre colère a dépassé une certaine intensité.

On peut utiliser l'analogie du feu de circulation. Si la colère est de faible intensité et n'interfère pas avec une réaction optimale, c'est un feu vert et on se limite à garder un œil sur son intensité pour s'ajuster si elle augmente. Si la colère est d'une intensité moyenne et commence à interférer, c'est un feu jaune. On peut rester dans la situation, mais on cesse de parler et d'agir : « *freeze* ». Si la colère est très forte et si on risque de ne pas arriver à contenir sa réaction, le feu est alors au rouge et il est préférable de fuir, c'est-à-dire de quitter la situation. On pourra affronter celle-ci à nouveau lorsque le feu de circulation sera passé au vert.

Vous pouvez préparer une façon d'expliquer brièvement les raisons pour lesquelles vous quittez ces situations. Même s'il est souhaitable de le faire brièvement et respectueusement avant de partir, il est quand même préférable de quitter sans s'expliquer plutôt que de

s'emporter. Vous pouvez même aviser à l'avance certains de vos proches que vous travaillez sur votre colère et qu'il se pourrait à l'avenir que vous quittiez temporairement une situation pour prendre le temps de réfléchir, lorsque la colère monte.

La fuite permet de limiter les dégâts, mais il est aussi important de pouvoir affronter ces situations difficiles de façon constructive. Les outils qui suivent visent à vous aider à y faire face sans que la colère s'enflamme à nouveau.

3.7 Développer votre capacité à être plus détendu et plus serein. Relaxation, méditation.

Ces techniques s'appliquent généralement lorsque l'émotion est un peu moins intense. Il s'agit d'une gamme d'outils de tolérance à la détresse.

La distraction peut être un bon outil pour limiter les ruminations agressives. Vous pourriez par exemple apprendre à changer de sujet lorsqu'une conversation devient trop risquée. (Notons qu'il est parfois souhaitable d'aborder ces sujets délicats et la section 3.10 aidera à améliorer les habiletés nécessaires pour y arriver sans colère excessive). Vous pouvez aussi dresser une liste d'activités apaisantes que vous pouvez utiliser lorsque la colère monte. Rappelons qu'il s'agit bien de se distraire de votre agressivité et non de la canaliser ailleurs. Il faut éviter les activités où la colère s'exprime autrement (jeux vidéo violents, sac de boxe, etc.), car elles ont tendance à augmenter la colère.

La pratique régulière de techniques de rééducation respiratoire, de relaxation ou de méditation permet de développer une plus grande habileté à se détendre ou à prendre une distance face aux événements du quotidien. Si vous pensez qu'elles peuvent vous aider, vous pouvez consulter notre site internet www.tccmonreal.com. Un guide et des enregistrements de relaxation se trouvent dans la section « grand public ». Des enregistrements pour accompagner la méditation se trouvent dans la section « liens utiles », à l'item « vidéo et audio pour tous ». Il existe aussi d'excellents volumes grand public qui incluent des enregistrements audio (André, 2011; Kabat-Zinn, 2016).

Lorsque vous avez complété cette étape, il peut être utile de rédiger une fiche où vous notez les outils qui vous aident à prendre une distance (voir l'exemple ci-dessous, figure 6).

Figure 6: Exemple de fiche thérapeutique qui résume les outils utiles pour prendre une distance

Mes outils pour prendre une distance

- *Colère plus forte que 8/10 : feu rouge!*
 - *Je m'excuse et je sors de la situation*
- *Colère entre 4 et 7/10 : feu jaune*
 - *Je respire par le ventre, lentement*
 - *J'évite de répliquer ou de réagir*
- *Continuer la relaxation le matin une ou deux fois par semaine*

3.8 Améliorer vos habitudes de vie

Nous vous encourageons à diminuer votre consommation d'alcool au niveau recommandé par les organismes de santé publique i.e. : un maximum de 3 consommations par jour chez les hommes et deux chez les femmes et au moins deux jours par semaine sans alcool. Limitez aussi votre consommation de café, thé, cola et évitez les boissons énergisantes. Cessez les drogues, car elles peuvent sérieusement aggraver les problèmes de colère. Si vous avez de la difficulté, n'hésitez pas à demander de l'aide. Il existe de nombreuses ressources. Des centres d'aide et de référence mis en place par l'état peuvent vous aider à trouver la ressource qui vous convient dans votre région : Centre d'aide et de référence du Québec, 1 800 265-2626 ou <http://www.drogue-aidereference.qc.ca/www/index.php?locale=fr-CA>. Pour la France : Drogue Info-Service, 0 800 23 13 13, <http://www.drogues-info-service.fr>.

Des cycles veille sommeil réguliers favorisent une meilleure gestion des émotions. Si vos cycles sont très perturbés et que vous n'arrivez pas à y remédier avec des trucs simples comme l'utilisation de réveille-matin pour vous lever à la même heure sept jours sur sept, vous pouvez consulter le manuel pour la clientèle qui porte sur l'insomnie (www.tccmontreal.com/section-grand-public).

3.9 Reconsidérer les pensées qui alimentent votre colère

Il existe plusieurs façons d'apprendre à réévaluer ses pensées. Votre thérapeute pourra vous dire si elles correspondent à vos besoins. Le cas échéant il pourra vous indiquer la procédure à suivre. Voici quelques informations générales sur ces pensées qui alimentent la colère.

Observez bien la colonne « pensées qui alimentent la colère » de votre grille d'auto-observation. Voyez le type de pensées qui intensifient votre colère. Notez aussi les pensées qui semblent vous avoir permis de mieux la contrôler.

Comme nous l'avons mentionné à la section 2.1, on retrouve typiquement des pensées qui ressemblent à : « Cette situation ne devrait pas se produire ainsi » ou « cette personne n'aurait pas dû faire cela ». On interprète qu'une règle a été transgressée.

L'intensité de la colère va aussi être grandement influencée par certaines façons de penser qu'on nomme les attitudes dysfonctionnelles de base (décrites par Albert Ellis).

Voici les quatre attitudes dysfonctionnelles de base :

- Les exigences, « Il faut... », « *Must* ».
- La dramatisation, « C'est grave », « *awfulizing* ».
- La non-acceptation, « Je ne le prends pas, c'est intolérable », « *I can't stand it* ».
- Le jugement global sur la valeur personnelle.

Elles sont en fait les quatre facettes d'un même prisme. On retrouve d'abord l'exigence (« il faut »). Lorsqu'on se sent coupable, cette exigence se tourne vers soi-même alors que lorsqu'on est en colère, elle se tourne vers le monde extérieur. L'intensité de ces attitudes varie sur un continuum. Imaginons par exemple, une personne qui ressent de la colère parce que le restaurateur lui a servi un café qu'elle trouve mauvais. L'exigence sous-jacente pourrait être formulée ainsi : « On ne devrait jamais servir de mauvais café dans un restaurant ». Plus cette exigence est rigide, plus le fait d'enfreindre cette règle sera perçu comme étant grave et intolérable, plus la personne ou l'institution qui a enfreint la règle sera jugée sévèrement et plus la colère sera intense.

Étudiez vos grilles d'auto-observation et essayez de voir de quelle façon ce phénomène se met en action quand vous êtes en colère. Observez la relation qui existe entre l'intensité des attitudes dysfonctionnelles de base et l'intensité de la colère. Nous avons mis à votre disposition une grille qui permet de travailler plus spécifiquement cet aspect. Il s'agit du tableau

d'enregistrement des attitudes dysfonctionnelles de base. Il est aussi disponible sur notre site internet (www.tccmontreal.com/section-grand-public).

Il est important de distinguer le désir de l'exigence. Le désir est souvent raisonnable. Dans notre exemple, il est raisonnable de croire qu'il est préférable que les restaurants servent du bon café. Le désir est souvent approprié, mais ce n'est pas lui qui nous fait souffrir. C'est le degré d'exigence qu'on attache à ce désir. Plus ce degré d'exigence est élevé plus la colère sera souffrante et intense. Il pourrait donc être dans votre intérêt de diminuer le degré d'exigence (« *Y a-t-il une loi qui dit ça? Remplaçons nos exigences par des préférences* »). Comme elles sont reliées entre elles, toute diminution d'une des quatre attitudes aidera à diminuer les autres. Vous pourrez donc avoir aussi intérêt à diminuer la dramatisation (« *Est-ce vraiment grave?* »), la non-acceptation (« *Acceptons l'inévitable, il y va de notre intérêt* ») et les jugements globaux et sévères qui en découlent (« *Jugeons l'acte et non la personne* »). Vous pouvez essayer de les diminuer dans votre quotidien et observer l'effet que cela aura sur votre colère. Voici quelques petites phrases clés que vous pouvez prendre l'habitude d'évoquer quand vous sentez la colère monter :

- Y a-t-il une loi qui dit ça? Remplaçons l'exigence par une préférence.
- Est-ce que c'est vraiment grave?
- Acceptons l'inévitable, c'est dans notre intérêt.
- Ne jugeons pas les personnes, seulement les comportements.

Tableau 2: les attitudes dysfonctionnelles de base

Attitudes dysfonctionnelles de base	Phrases clés pour les remettre en question
Les exigences, « <i>Il faut...</i> »	Remplaçons l'exigence par une préférence.
La dramatisation, « <i>C'est grave</i> »	Est-ce que c'est vraiment grave?
La non-acceptation, « <i>C'est inacceptable</i> »	Acceptons l'inévitable.
Le jugement global	Ne jugeons pas les personnes, seulement les comportements

Toujours au niveau des pensées, il existe un « antidote » à la colère. C'est l'empathie. Imaginez que vous conduisez votre véhicule à 110 km/h sur une autoroute à quatre voies (deux dans chaque direction). Il y a très peu de circulation. Vous êtes dans la voie de droite, mais il y a un véhicule plus lent dans la voie de gauche. Vous décidez de le doubler par la droite puisqu'il ne semble pas vouloir céder le passage. Au moment où vous l'approchez, non seulement il change de voie brusquement, mais il ralentit davantage! Vous devez freiner brusquement pour éviter de justesse la collision. Vous êtes en colère! Au moment où vous vous apprêtez à changer de voie vous remarquez que le conducteur est penché sur son volant et semble au plus mal. Il s'arrête sur la voie de dessert. Il a l'air si mal en point que vous décidez d'arrêter aussi pour voir s'il a besoin d'aide. Vous constatez qu'il présente une forte douleur à la poitrine et au bras gauche qui semble être causée par une crise cardiaque. Votre colère a disparu parce que tout à coup, vous avez compris le point de vue de l'autre.

Bien sûr, cet exemple est extrême et souvent les choses sont moins tranchées. Cependant, il reste que de façon générale la colère diminue quand on comprend mieux le vécu des autres. Sans nécessairement approuver le comportement de la personne, on peut essayer de comprendre son point de vue et de se mettre dans sa peau ce qui permet souvent de diminuer la colère. Voici quelques questions qui pourraient vous aider à y arriver. « Qui est cette personne? Comment voit-elle la situation? Comment pense-t-elle? Son intention est-elle vraiment malveillante? Comment se sent-elle? Qu'est-ce qui est le plus important pour elle? Que peut-on apprendre d'elle? En quoi est-elle différente de moi? En quoi me ressemble-t-elle? Comment je me sentirais si j'étais à sa place? »

Illustrons l'effet de l'empathie à l'aide d'un autre exemple. Robert arrive à la maison après sa dure journée de travail. Il a une heure de retard à cause d'une discussion désagréable avec son patron qui s'est éternisée et de la circulation qui était très lourde. Sa conjointe l'accueille en lui disant : « *Mais qu'est-ce qui t'arrive? Où étais-tu?* » sur un ton des plus insistant. Robert se dit : « *Elle n'arrête pas de me contrôler... Tu parles d'une façon de m'accueillir, moi qui travaille si fort pour la famille. C'est vraiment injuste. Elle devrait comprendre qu'on ne contrôle pas son horaire comme on veut...* » Robert pense alors à faire un effort pour être plus empathique. Il se rappelle alors que sa conjointe est anxieuse et qu'elle tient à lui. Il comprend qu'elle a sans doute eu peur qu'il n'ait été la victime d'un accident. Bien qu'il continue à penser qu'il aurait été préférable (préférence plutôt qu'exigence) qu'elle l'accueille plus gentiment, il la comprend mieux, ce qui diminue sa colère.

3.10 Apprendre à dire ce qu'on a à dire sans se mettre en colère : l'affirmation de soi

On a souvent l'impression que les personnes plus sujettes à la colère n'ont pas de difficultés à s'affirmer puisqu'elles « disent ce qu'elles pensent ». Dans les faits, une grande proportion d'entre elles éprouve de la difficulté à le faire adéquatement. Voyons d'abord ce qu'est l'affirmation de soi. Nous la distinguerons des comportements agressifs et vous pourrez ensuite mieux juger si vous auriez intérêt à améliorer votre aptitude à vous affirmer.

De façon plus générale, l'affirmation de soi, la soumission, la manipulation et les comportements agressifs sont les quatre grandes modalités de comportements interpersonnels.

L'affirmation de soi consiste à exprimer ses pensées, ses émotions, ses opinions et à défendre ses droits tout en respectant ceux des autres, ceci de façon honnête, posée et appropriée. C'est une habileté qui s'acquiert suite à un patient entraînement.

L'affirmation empathique consiste à reconnaître dans un premier temps les droits, émotions et opinions de l'autre et dans un deuxième temps, à exprimer les siens.

Ex. : Un jeune homme recevant de son père des conseils qu'il ne désire pas répond : «Tu veux mon bien et je le comprends, mais je préfère prendre mes propres décisions».

Un comportement affirmatif se distingue de trois autres types de comportements:

- *Le comportement soumis ou passif* qui se caractérise par l'incapacité à exprimer ses émotions, ses désirs et ses opinions ou de le faire de façon indirecte, inappropriée et au détriment de ses propres droits.
- *Le comportement agressif* qui se manifeste par l'expression de ses émotions, de ses désirs et de ses opinions ainsi que par la défense de ses droits, mais parfois au détriment des droits des autres et ceci de façon le plus souvent directe, mais souvent inappropriée.
- *Le comportement manipulateur* qui se caractérise par l'expression de ses émotions, de ses désirs et de ses opinions dans le but de défendre ses droits et de satisfaire ses besoins, mais de façon toujours indirecte et souvent malhonnête et ceci au détriment fréquent des droits des autres.

Le manque d'affirmation de soi peut faire en sorte que vous accumuliez de la frustration, si vous n'arrivez pas à exprimer adéquatement votre désaccord ou votre insatisfaction. La colère

devient alors le résultat d'un débordement de frustrations accumulées. De plus, si on a de la difficulté à s'affirmer, on peut avoir tendance à confondre l'affirmation et l'hostilité. On a alors l'impression de « dire ce qu'on pense », mais il s'agit d'un comportement agressif parce qu'on omet de comprendre et respecter le point de vue de l'autre et qu'on a tendance à imposer notre opinion.

Les personnes qui s'affirment mal éprouvent souvent des difficultés dans les situations suivantes :

- Faire des demandes
- Refuser des demandes
- Exprimer des sentiments et de l'affection
- Accepter les compliments ou l'expression de l'affection
- Formuler une critique ou exprimer son désaccord
- Faire face à la critique ou à la colère des autres
- Mettre un terme à l'affrontement

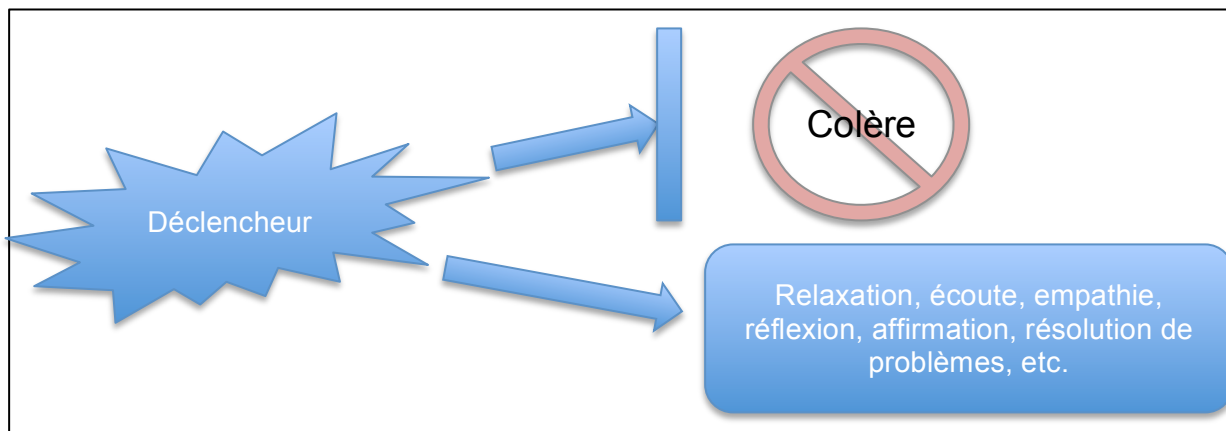
Est-ce que vous avez des difficultés à vous affirmer ? Si oui, parlez-en avec votre thérapeute. Pour vous aider à travailler cet aspect, nous vous recommandons notre guide portant sur l'affirmation de soi que vous pourrez retrouver dans la section « les guides » et dans la section « grand public » de notre site internet (www.tccmontreal.com).

3.11 Faire face aux situations difficiles avec ces nouveaux outils : l'exposition

Il est très important de bien maîtriser les étapes précédentes avant de passer à l'exposition. Vérifiez avec votre thérapeute si vous êtes bien prêt.

Les exercices d'exposition vous conduiront à faire face graduellement à divers déclencheurs de colère sans vous emporter et en utilisant vos nouvelles habiletés. Il ne s'agit pas seulement d'éviter de se mettre en colère, mais aussi de s'habituer à réagir de meilleure façon. Vous pourrez ainsi intégrer de mieux en mieux les outils les plus appropriés comme la relaxation, la pleine conscience, la distanciation, l'écoute attentive, l'attitude calme et réfléchie, l'affirmation de soi respectueuse, mais claire et ferme, l'empathie, la résolution de problème constructive, etc.

Figure 7: L'exposition



Vous identifiez d'abord les déclencheurs qui sont assez caractéristiques ou qui surviennent fréquemment. Vous pouvez utiliser vos grilles d'auto-observation.

Il existe plusieurs façons de s'exposer. On peut d'abord pratiquer les exercices d'**exposition en imagination**. Pour ce faire, on suggère d'écrire un scénario réaliste qui provoque une colère significative, mais tolérable quand vous l'imaginez. Dans le scénario, vous mettez en place vos habiletés pour ne pas vous emporter. C'est un exercice qui ressemble un peu à ce que font les plongeurs qui pratiquent leurs sauts complexes en images mentales avant de monter sur le tremplin. Le scénario doit être rédigé au temps présent. Faites une description détaillée incluant ce qui se passe et ce que vous faites, mais aussi ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous pensez de même que les émotions et les sensations physiques que vous éprouvez. L'objectif est que vous vous sentiez le plus possible comme si vous y étiez. Vous pouvez utiliser l'outil qui s'intitule : Scénario pour l'exposition en imagination (www.tccmontreal.com/section-grand-public dans la section qui porte sur la gestion de la colère). Il est parfois utile d'enregistrer le scénario, lu à répétition pendant 20 à 40 minutes. Vous pourrez ensuite l'écouter en restant bien concentré et en laissant venir les images mentales. À chaque fois que vous pratiquez, vous pouvez inscrire le résultat sur la grille d'auto-observation des exercices d'exposition en imagination. Votre thérapeute précisera avec vous les modalités précises d'exposition en imagination.

On peut aussi pratiquer nos exercices d'**exposition à l'aide de jeux de rôle**. Ici on prépare un scénario, un peu comme une petite pièce de théâtre, qui met en scène un déclencheur. Le thérapeute peut jouer le rôle de la personne qui déclenche la colère ou parfois

on peut aussi inverser les rôles. Cette mise en scène vous permet de pratiquer les outils qui vous aident à mieux gérer votre colère et à mieux communiquer.

Finalement, on peut aussi s'exposer dans des situations réelles. C'est ce qu'on appelle l'**exposition in vivo**. Il est important de choisir d'abord des situations où il ne sera pas trop difficile de faire face au déclencheur sans s'emporter. Préparez bien vos exercices. Ce n'est pas facile, car on ne sait jamais comment les choses vont réellement se passer. Essayez de prévoir les hypothèses les plus probables. Identifiez les stratégies que vous entendez utiliser pour gérer votre colère. Vous pouvez même vous faire une petite fiche où vous les notez. Vous pourrez l'apporter avec vous et au besoin, la relire, mais la plupart du temps, le simple fait de l'avoir sur soi ou d'y toucher nous aide à ne pas oublier de mettre nos stratégies de gestion de la colère en action. N'oubliez pas votre feu de circulation. Si la colère est trop intense, sortez de la situation et choisissez un exercice moins difficile. Notez les résultats de ces exercices sur la fiche qui s'intitule : « Grille d'auto-observation des exercices d'exposition in vivo » (www.tccmontreal.com/section-grand-public dans la section qui porte sur la gestion de la colère).

Grâce à ces exercices, non seulement vous savez quoi faire lorsque la colère monte, mais plus important encore, vous développez l'habitude de le faire.

Robert a rédigé un scénario où sa conjointe lui reprochait de ne jamais s'occuper des tâches domestiques parce qu'il avait oublié de sortir les déchets. Il se voyait lui répondre en pratiquant la respiration lente et l'affirmation de soi empathique. Il a déterminé la façon d'y arriver avec l'aide de son thérapeute. Par la suite, il a pratiqué en imagination à plusieurs reprises. Il a commencé à adopter ces attitudes avec sa conjointe et il a constaté que cela améliorait leur relation. Il a ensuite préparé une discussion où il aborderait avec elle ce sujet délicat à tête reposée. Ils ont pu ainsi arriver à une entente sur le partage des tâches.

3.12 Prévention des rechutes

Au besoin votre thérapeute pourra vous proposer diverses techniques visant à augmenter vos chances de maintenir l'amélioration à long terme et même de poursuivre votre progression après la fin de la thérapie. En voici quelques exemples :

- Rédiger un résumé des outils qui vous ont été les plus utiles.
- Rédiger une fiche thérapeutique qui pourra vous aider à identifier les premiers signes de rechute.

- Prendre quelques rendez-vous avec votre thérapeute plus espacés dans le temps.

Tableau 3: Exemple de fiche de prévention de rechute

EST-CE QUE JE FAIS UNE RECHUTE?	
Symptômes à surveiller :	Quoi faire en cas de rechute :
➤	➤
➤	➤
➤	➤
➤	➤
➤	➤
➤	➤

Bibliographie

André, C. (2011). *Méditer jour après jour*. L'iconoclaste.

Ellis, A., & Tafrate, R.C. (1998). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Kensington Publishing Corporation.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*. Marabout.

Potter-Efron, R.T. (2005). *Maîtriser votre colère*. Broquet.

Tafrate, R.C., & Kassinove, H. (2009). *Anger Management for Everyone: Seven Proven Ways to Control Anger and Live a Happier Life*. Impact.