

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Remettre la colère à sa place

Nous éprouvons tous de la colère à un moment ou à un autre et la plupart d'entre nous ont perdu leur sang-froid à un moment donné, ce qui est une autre façon de dire que nous avons perdu le contrôle de notre colère. Si cela se produit fréquemment et a des répercussions sur nos relations ou notre rendement au travail, il est temps d'en analyser les causes et de chercher des solutions.

En plus d'avoir des effets négatifs sur les gens autour de vous, une colère non contenue nuira à votre santé et à votre bien-être émotionnel. En cherchant à savoir si votre colère constitue un problème, vous entreprenez une démarche importante vers la résolution de tout problème éventuel.

Des conseils pratiques

La gestion de la colère commence par l'identification du problème et de ses causes, puis l'établissement de stratégies qui permettront d'exprimer de façon appropriée une colère légitime et de gérer une colère malsaine, y compris, pour nombre de personnes, la colère qu'elles éprouvent envers elles-mêmes. Vous n'avez pas à entreprendre cette démarche seul : il existe de nombreuses ressources de soutien. Voici des suggestions pour vous aider au départ :

Gérer la colère positivement

La gestion de la colère implique que vous mentionnez honnêtement ce que vous ressentez, de façon à ne pas blesser intentionnellement l'autre personne.

Imposez-vous une trêve personnelle. Utilisez ces stratégies pour mieux connaître vos sentiments de colère :

1. **Dressez une liste des signes physiologiques** que vous ressentez lorsque la moutarde vous monte au nez.

2. **Dressez la liste des pensées brûlantes** qui vous viennent à l'esprit, par exemple, « Il ne s'en tirera pas comme ça ».

3. **Déclarez une trêve avec vous-même.**

4. **Respirez en profondeur** – inspirez par le nez pendant huit secondes et expirez par la bouche pendant seize secondes. Répétez plusieurs fois.

5. **Modifiez vos pensées.** Remplacez « Je vais lui montrer » par « Qu'est-ce qui pourrait m'aider en ce moment? » et « Il me fait toujours ce coup-là » par « Je suis le seul à pouvoir faire un fou de moi ».

Apprendre à vous affirmer. Bien que la colère ait souvent des conséquences négatives, elle peut aussi nous être utile. Elle a parfois pour effet de nous revitaliser, de nous pousser à agir et de nous inciter à nous affirmer. Savoir s'affirmer, ce n'est pas être méchant et intimidant; c'est savoir exprimer ses sentiments et ses croyances de façon constructive et honnête.

Si vous décidez de résoudre une situation et de vider la question une fois pour toutes, ces suggestions pourraient vous être utiles :

- **Soyez bien préparé.** Tenez une répétition générale de ce que vous direz.
- **Choisissez le moment propice.** Engagez-vous dans une discussion au moment où votre interlocuteur et vous êtes vraiment dans de bonnes dispositions.
- **Considérez la possibilité d'un tiers intervenant.** Il aidera à maintenir le calme et permettra à chacun de se faire entendre.
- **Décrivez votre situation de façon claire et objective.** N'oubliez pas que vous avez de meilleures chances de vous faire entendre si vos déclarations commencent par « je » et non par « tu », et si vous évitez de porter des accusations. Ne transférez pas vos sentiments à l'autre personne; assumez-les.
- **Évitez les jugements**. Efforcez-vous de ne pas dire « tu dois », « tu devrais » ou « tu aurais dû », car ils ne peuvent que dresser des barrières.
- **Allez droit au but et soyez bref.** Évitez de vider votre sac d'un seul coup.
- **Laissez savoir à votre interlocuteur que vous l'écoutez.** Faites un signe de la tête, établissez un contact visuel avec votre interlocuteur ou montrez-lui autrement que vous comprenez ce qu'il dit.
- **Utilisez le tact et l'humour.** Ils peuvent toujours aider.
- **Maintenez des attentes réalistes en matière de solution.** Tous les problèmes ne peuvent être résolus du jour au lendemain.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Gérez votre colère. S’il n'est pas dans votre intérêt de vous affirmer, ces suggestions vous seront utiles :

Il n’y a pas de solution miracle pour empêcher les gens de se mettre en colère. Cependant, avec un peu d’aide et beaucoup de détermination, chacun peut apprendre à gérer sa colère de façon constructive.

S’il n'y a pas de dénouement heureux…

Parfois, même si nous adoptons une approche positive, nous n'obtenons pas les résultats prévus. Nos efforts positifs ne peuvent pas toujours résoudre une situation ou rétablir une relation. Bien que ce résultat soit décevant, le fait d’exprimer nos véritables sentiments nous apporte la paix d'esprit que procure la sincérité envers soi et la conviction d’avoir fait de notre mieux.

Obtenir de l’aide pour se débarrasser de la colère

La colère est une émotion tellement complexe qu’il est vraiment difficile pour quiconque de la gérer seul. Parfois, le seul fait d’en parler nous permet de clarifier une situation problématique.

Un professionnel vous écoutera et, si vous le voulez, il élaborera avec vous une stratégie que vous mettrez à l’essai tous les deux. Cette nouvelle stratégie vous aidera à développer une nouvelle approche plus positive en gestion de la colère. La ventilation de la colère s’inscrit dans un processus. Lorsque nous nous efforçons d’apaiser notre colère, nous avons pour but d’y trouver d’autres interprétations ou conclusions, ce qui atténuera la violence de nos sentiments de colère.

- Retirez-vous d'une situation dans laquelle vous risquez de vous mettre en colère. Il suffit de vous excuser et de demander à reprendre la discussion un peu plus tard. Profitez-en pour vous accorder une pause : allez marcher ou prendre un café. Autrement dit, prenez le temps nécessaire pour vous remettre d'aplomb.

- Occupez-vous des petites irritations avant qu'elles deviennent incontrôlables. Les situations déplaisantes en milieu de travail sont souvent le résultat de difficultés de communication ou de malentendus. Demandez des éclaircissements afin d'être certain que vous interprétez correctement ce qui est dit. N'oubliez pas que la communication doit se faire dans les deux sens.

- Trouvez une soupape de sécurité. Débarrassez-vous de vos émotions négatives en faisant de l'exercice physique. Plutôt que de passer votre mauvaise humeur sur le reste de la famille après une dure journée de travail, défoulez-vous dans un bon match de tennis ou une autre forme d'exercice qui vous convient.

- Le fait de raconter l'incident par écrit, de le décrire calmement et objectivement pourrait aussi vous aider à exprimer votre colère. De plus, vous en tirerez peut-être une meilleure compréhension de la situation.