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.

Apprendre à gérer la colère

Selon une étude de la Fondation des maladies du cœur qui a suivi près de 13 000 personnes sur une période de six ans, les personnes au tempérament colérique ont trois fois plus de chances de subir un infarctus ou un arrêt cardiaque que celles qui maîtrisent leur colère. Les personnes les plus enclines à la colère étaient généralement des fumeurs et des buveurs.



Il existe de nombreux moyens, positifs ou non, de gérer la colère. Certaines personnes déplacent l’objet de leur colère et, plutôt que d’exprimer leurs sentiments à ceux qui en sont responsables, elles se défoulent sur des gens qui n’ont pourtant rien à voir avec la situation. D’autres encore refoulent leur colère, ce qui peut être émotionnellement et physiquement destructif.

Qu’est-ce qui cause la colère?

Généralement, nous percevons nos sentiments comme des phénomènes s’inscrivant dans un univers de causes et d’effets. Par exemple, « Il m’a traité de con et ça m’a choqué! » Cependant, entre le stimulus (ce qu’il a dit) et la réponse (la colère), il existe un filtre mental : ce que nous pensons du stimulus. Autrement dit, ce n’est pas la situation qui cause notre colère, mais bien notre perception de la situation. Afin d’apaiser nos sentiments de colère, nous devons essayer de voir la situation sous un autre angle.

Les stratégies subversives

Même si la colère est une réaction très humaine, beaucoup de gens n'ont pas eu l'occasion de développer des stratégies pour affronter leur colère. Ils ont plutôt tendance à se tourner vers des solutions inefficaces telles que :

- **L’évitement.** Ignorer sa colère en ne parlant pas de ce qui l'a provoquée ou en refoulant les pensées de colère hors de son esprit.
- **La punition.** Traiter indirectement avec la colère en punissant les autres. La punition peut se présenter sous plusieurs formes comme bouder, avoir de la rancune ou ne plus adresser la parole à une personne.
- **L’attaque.** Elle constitue une approche directe, mais peu concluante, car la colère est exprimée en utilisant un ton agressif ou accusateur.

Comment désamorcer la colère?

© 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.

Heureusement, il existe des techniques et des stratégies pour désamorcer la colère. Premièrement, nous devons apprendre à reconnaître que la pression s'accumule. Parfois, la colère se glisse en nous de façon insidieuse. Notre ressentiment s'accroît à notre insu et, soudain, un événement ou une situation, qui n'a peut-être rien à voir avec la source de notre frustration ou de notre colère, déclenche une réaction de colère. Surveillez l'apparition des symptômes suivants :

- **Les symptômes physiques.** Une tension musculaire, de battements de cœur accélérés, parler plus fort ou plus bas, avoir un nœud dans l'estomac, serrer les dents, ressentir des bouffées de chaleur.

- **Les symptômes cognitifs (intellectuels).** Des pensées agressives telles que « je vais lui montrer de quel bois je me chauffe » ou « je sais comment l'avoir »; concocter une vengeance; être obsédé par la personne ou la situation qui semble à l'origine de notre colère; repasser mentalement le scénario (de ce fait, intensifiant notre colère).

- **Les symptômes émotionnels.** Parfois, la colère s'exprime sous forme de dépression ou de tristesse; de plus, des épisodes de pleurs, de grande sensibilité, d'anxiété ou de crises de panique pourraient avoir été causés par la colère.

Que faire pour tuer la colère dans l'œuf?

S'imposer une trêve. Dressez la liste des symptômes physiologiques que vous ressentez lorsque la moutarde vous monte au nez et des pensées brûlantes qui vous viennent à l'esprit. Si ces symptômes ou idées se présentent, déclarez une trêve avec vous-même.

Respirez profondément. Inspirez par le nez pendant trois secondes et expirez par la bouche pendant six secondes. Répétez l'exercice trois fois. Changez-vous les idées.

Remplacez les pensées agressives par des idées plus positives, par exemple, « qu'est-ce qui pourrait m'aider? »

Savoir s'affirmer. Bien que la colère ait souvent des conséquences négatives, elle peut être utile pour nous aider à déterminer un meilleur moyen de gérer les personnes ou les situations qui nous occasionnent un conflit, de la détresse et de la colère. Savoir s'affirmer, c'est savoir exprimer ses sentiments et ses croyances d'une façon constructive et honnête. La communication positive, surtout lorsqu'il s'agit de problèmes qui suscitent la colère, est un moyen efficace de développer des solutions positives et efficaces à long terme.

S'éloigner de la situation. 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 prendre une pause : sortez vous promener, faites des exercices d'étirement ou de respiration profonde. Autrement dit, accordez-vous le temps nécessaire pour vous remettre d'aplomb.

Quelques autres stratégies

- **Occupez-vous des petites irritations avant qu'elles ne 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 qu'on vous 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, de balle au mur ou autre forme d'exercice qui vous convient.

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

Il n'existe pas de solution miracle ou d'antidote à la colère. Chacun de nous doit apprendre à gérer sa colère de façon constructive. Heureusement, il existe des moyens à la portée de tous pour mieux réagir aux frustrations que nous rencontrons dans la vie.