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.

Quand la colère devient-elle hors de contrôle?

La colère est une émotion et non un comportement; c'est un sentiment que nous avons tous éprouvé. À l'occasion, la colère peut être une émotion positive, par exemple, lorsqu'elle produit l'adrénaline requise pour se protéger ou protéger des êtres chers contre un danger. Cependant, la colère entraîne habituellement un comportement négatif et c'est pourquoi la plupart d'entre nous apprennent à maîtriser leurs émotions colériques.

Lorsque la colère devient incontrôlable, il peut en résulter de la violence physique, de la violence psychologique et des sévices auto-infligés. De plus, il y a lieu de croire que la colère peut contribuer aux maladies cardiaques, à l'hypertension et à d'autres maladies associées au stress.

Pour trouver une solution à la colère, il est essentiel de déterminer le moment où la colère normale dépasse les bornes et devient un problème. Vous venez de faire un grand pas vers cette découverte.

Si ces énoncés s'appliquent à vous, il se pourrait que vos problèmes de colères soient hors de contrôle :

- Manifester de la colère tous les jours.
- Se sentir constamment bafoué.
- Se sentir rejeté.
- Croire que le monde entier est contre vous.
- Se sentir constamment irrité par les autres.
- Être très impatient.
- Être très frustré.
- Avoir des sentiments de vengeance et planifier une vengeance.
- Dépendre de plus en plus de l'alcool ou des drogues.
- Perdre des amis.
- Prendre de plus en plus de risques.
- S'éloigner de sa famille et de ses amis.
- Briser ou lancer des objets.
- Exercer sur les autres de la violence psychologique.
- Exercer sur les autres de la violence physique.
- Être violent envers les animaux.
- Avoir des problèmes à dormir.
- Porter une arme.

Chez les enfants et les adolescents, les problèmes de colère peuvent se manifester dans les comportements suivants :

- Perdre constamment son calme.
- Donner fréquemment des coups de poing et des coups de pied.
- Se battre avec ses frères, ses sœurs et ses camarades à l'école.
- Intimider les autres et les insulter.
- Réagir de façon belliqueuse aux contrariétés.
- Désobéir ouvertement.

- Fréquenter des fauteurs de trouble.
- Être très impoli.
- Avoir de la difficulté à dormir.
- Faire du vandalisme ou détruire des biens.
- Être cruel envers les animaux.
- Avoir des comportements à risque.
- Consommer de l’alcool et des drogues.
- S’éloigner de sa famille et de ses amis.
- Proférer des menaces de violence ou planifier une vengeance.
- S’automutiler.
- Porter une arme.

Une colère non maîtrisée peut avoir des conséquences dangereuses. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la gestion de la colère et des suggestions sur les moyens de la surmonter, consultez nos autres articles sur le thème de la colère ou communiquez avec un professionnel.

© 2025 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.