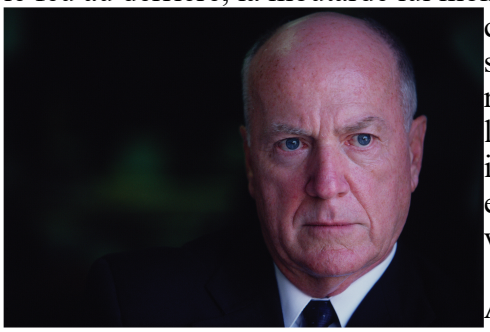
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Contenir la colère

Il existe un bon nombre de descriptions, toutes aussi colorées les unes que les autres, pour décrire l'expression de la colère : il est furieux, il est fou de colère, il bouille de colère, il a pété un fusible, il a le feu au derrière, la moutarde lui monte au nez, la fumée lui sort par les oreilles. Bien que vous puissiez croire que la colère est à éviter, il s'agit en fait d'un instinct de survie pouvant vous inciter à faire de plus grands efforts, à mieux réussir et à effectuer des changements positifs. Cependant, lorsqu'elle devient constante, la colère peut nuire aux relations interpersonnelles, intimider ou détacher les gens autour de vous, entraîner des problèmes de santé et, parfois, se transformer en violence.



Apprenez à retrouver votre sang-froid avant que la colère devienne une influence destructive dans votre vie.

Trouvez *la cause* de votre colère. Si vous désirez modifier votre comportement, il serait bon de commencer par découvrir l'origine de votre tempérament irritable. Il existe de nombreuses sources de colère : la force de l'habitude, la crainte de perdre le contrôle, un incident traumatisant dans le passé, l'orgueil et une douleur émotionnelle peuvent inciter une personne à réagir de façon excessive à une situation. Ironiquement, les personnes extrêmement passives peuvent aussi développer des problèmes de colère : plutôt que de traiter fermement les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent, elles attendent d'être poussées à bout et explosent. Après avoir déterminé les causes de votre colère, vous serez mieux en mesure de dresser un plan efficace de gestion de la colère.

Évitez les situations qui déclenchent votre colère. Réfléchissez à ce qui vous met en colère. Lorsqu'un collègue ou un membre de la famille remet votre autorité en question, sentez-vous monter votre pression? Lorsqu'un projet de dernière minute atterrit sur votre bureau, piquez-vous une colère? Si un groupe de collègues oublie de vous inviter à une rencontre au restaurant, devenez-vous grincheux? Le fait de comprendre ce qui déclenche votre colère vous permettra de mieux la contenir lorsque des situations à risque se présentent.

Reconnaissez les avantages de votre colère. Il pourrait sembler inhabituel de penser que la colère possède des aspects positifs; cependant, le fait de perdre votre sang-froid pourrait provenir d'un besoin de :

- de vous faire entendre et-ou respecter
- d'évacuer la vapeur
- de vous sentir plus fort ou de ne pas craindre autant quelqu'un ou quelque chose
- d'éviter de composer avec la tristesse ou le deuil

Prenez une grande respiration. Le vieil adage qui suggère de « respirer et compter jusqu'à 10 » pourrait vous aider à vous calmer. En plus de vous aider à oublier la raison de votre colère, la respiration en profondeur peut aussi ralentir votre rythme cardiaque et abaisser votre pression sanguine. Lorsque vous sentez monter la colère :

- assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol

- inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que le ventre se gonfle légèrement
- expirez longuement en laissant l'air sortir par la bouche légèrement entrouverte
- répétez de cinq à dix fois, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé le calme.

Choisissez la fuite ou le combat. Si vous avez l'impression que votre colère est sur le point d'éclater, retirez-vous de la situation et suggérez un meilleur moment pour poursuivre la discussion. Vous vous accorderez ainsi le temps de réfléchir (plutôt que de simplement réagir à vos émotions) et vous éviterez de dire ou faire des choses que vous regretteriez sûrement.

Écoutez ce que dit votre petite voix intérieure et mettez-la au défi. Souvent, la différence entre une réaction impétueuse et une réponse réfléchie se situe dans la façon de voir le problème. Lorsqu'un projet difficile atterrit sur votre bureau, plutôt que d'adopter l'attitude défensive « Mon supérieur veut avoir ma peau », essayez d'en découvrir les aspects positifs : « Voici une excellente occasion de me faire valoir ». La façon dont vous percevez les difficultés est en réalité une partie importante de la solution.

Gérez votre humeur. Le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, la faim et la soif peuvent être à l'origine de votre humeur grincheuse et vous empêcher de réagir de façon appropriée dans les situations de stress ou de conflit. Apprenez à déceler les déclencheurs physiques qui vous font exploser et réagissez à ces signaux en vous reposant davantage, en adoptant une saine alimentation, en buvant beaucoup d'eau et en surveillant votre glycémie.

Trouvez des moyens positifs d'évacuer la vapeur. Tirez profit de la colère contenue : inscrivez-vous à un cours de boxe après le travail; faites de la course durant la fin de semaine ou de la marche sportive à l'heure du dîner. La pratique régulière d'une activité physique contribuera à améliorer votre humeur et vous aidera à exorciser l'énergie négative.

Demandez de l'aide. Si la colère nuit à vos relations, à votre travail ou à votre vie familiale, votre programme d'aide aux employés et-ou un professionnel dans un autre domaine peut vous fournir les outils, les stratégies et le soutien qui vous permettront de gérer efficacement votre colère.

Bien que la colère soit un aspect de la vie à la fois naturel et nécessaire, elle ne devrait jamais être un *mode de vie*. Cependant, en étant attentif aux signaux de votre esprit et de votre corps, et en réagissant à ceux-ci plus consciencieusement, vous pouvez canaliser l'énergie générée par la colère et la transformer en une force vraiment positive.
© 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.