

# Gestion de la colère

Thanh-Lan Ngô  
Montréal  
Février 2020

# Qu'est-ce que la colère?



- C'est une émotion, un état affectif qu'une personne ressent intérieurement et dont la durée et l'intensité sont variables
- Elle fait partie d'une des 4 grandes familles d'émotions:
  - colère,
  - anxiété,
  - culpabilité,
  - tristesse
- Les émotions sont des programmes d'actions, des réactions de l'organisme à des stimuli spécifiques.
- Les sentiments sont l'expérience consciente de l'état corporel pendant l'activation émotionnelle.
- Nous ressentons la colère si nous identifions quelque chose ou quelqu'un qui se met en travers de la réalisation d'un besoin ou d'un désir, nous pouvons montrer de la colère et voir s'il se soumet. Si l'autre résiste, l'intensité de la colère augmente et peut nous pousser à attaquer.
- Colère nous protège d'une attaque ou d'une perte importante de personnes, objets, buts en menaçant ou attaquant ceux qui peuvent nous blesser

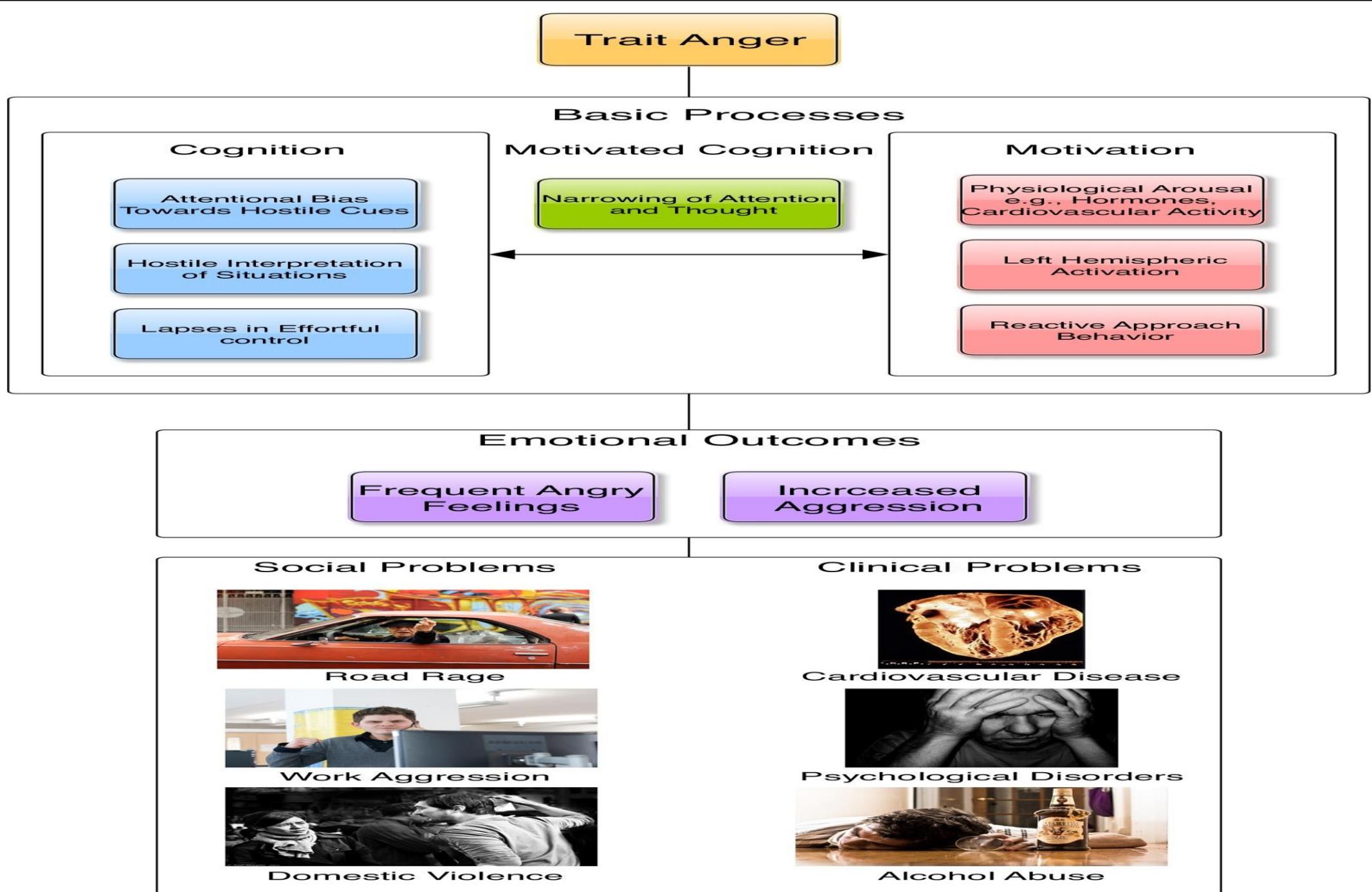
# Disposition cognitive

- Attention sélective aux indices sociaux hostiles (mots agressifs) (Wilkowski, 2010)
- Mémoire autobiographique de soi comme une personne colérique (Hung, 2016)
- Rumination au sujet des expériences qui provoquent la colère (Takebe, 2016)
- Tendance à interpréter le comportement d'autrui comme hostile (Wenzel, 2005)
- Difficulté à inhiber la colère:
  - Plus d'erreurs si doivent inhiber leur réponse en observant des visages colériques (Denny, 2012)
  - Difficulté à réévaluer la situation ou se distraire ou refouler des impulsions agressives

# Disposition motivationnelle

- Manifestations de la colère dans l'enfance hérité (Clifford, 2015)
- Système d'approche impliqué dans la colère (Carver, 2009): impulsion d'aller vers (Harmon-Jones, 2013)
- Système de lutte et fuite qui permet à l'espèce humaine de survivre (Stevenson, 2012)
- Activation du cortex antérieur gauche (Harmon-Jones, 2003) qui est impliqué dans le comportement d'approche (Tops, 2004)
- Augmentation de la testostérone (Yildirim, 2012) et activité cardiovaskulaire suite à des défis et des facteurs de stress (Suls, 2013)
- Réactivité: perception de récompense à l'approche vs minimisation de la menace (Robinson, 2016); attitude d'approche à la colère (Harmon-Jones, 2007), regard direct (Veenstra, 2016)
- Comportement d'évitement peut diminuer la motivation à l'approche: ex se pencher vers l'arrière, s'éloigner (Veenstra, 2018)

Veenstra, Lotte, Brad J. Bushman, and Sander L. Koole. "The facts on the furious: a brief review of the psychology of trait anger." *Current opinion in psychology* 19 (2018): 98-103.



# Conséquences négatives

- Comportement aggressif (Cornell, Peterson, & Richards, 1999; Deffenbacher, Getting, Lynch, & Morris, 1996),
- Violence familiale (Jacobson et al., 1994; Whiteman, Fanshel, & Grundy 1987, Stith, 2004)
- Colère au travail (Booth, 2005)
- Abus de substance (DeMoja & Spielberger, 1997; Wallfish, Massey & Krone, 1990),
- Problèmes physiques (Helmers, Posluszny & Krantz, 1994)

# Est-ce toujours négatif?

- Le refoulement de la colère prédit:
  - Moins de soutien social
  - Des relations moins proches
  - Moins de satisfaction sociale
- Obstacles pour des buts importants (Kassinove, 1995)
- Au test du presseur à froid:
  - Douleur
  - Réponse émotionnelle
  - Réponse cardiovasculaire (Suls et Bunde, 2005)

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883.

# Est-ce que la colère peut être bénéfique?

- Promeut la **survie** : se protéger de l'agression, vigilance à propos de la menace, focus; lorsqu'on est attaqué par un prédateur, la colère est activés pour qu'on se défende rapidement et vigoureusement
- La décharge **calme**: douleur physique et émotionnelle, la colère nous motive à la diminuer, gestion du stresss par la décharge de la tension de la colère, calme les nerfs
- Sentiment de **contrôle**: besoin de contrôle, protéger ce qui nous appartient, sentiment d'être en contrôle plutôt qu'impuissant, infliger un coût ou retenir un avantage pour améliorer notre bien-être, répondre à ses besoins et contrôler destinée, addiction au sentiment de pouvoir

# Est-ce que la colère peut être bénéfique?

- Donne de l'**énergie**: se défendre, les autres doivent nous craindre, gagner contre un ennemi plus puissant; motive à défendre nos droits et trouver des solutions créatives aux défis.  
« la colère mobilise les ressources, augmente la vigilance et facilite l'élimination des obstacles à la poursuite de nos objectifs, en particulier si la colère peut être dissociée de la propension à nuire ou à détruire » (Richard Davidson)
- Motive à **résoudre des problèmes**: les choses ne sont pas comme elles devraient être, colère nous motive à changer les choses et surmonter les obstacles qui sont dans le chemin pour atteindre l'objectif

# Est-ce que la colère peut être bénéfique?

- **Conscient d'une injustice:** guide interne qui détecte insulte, droits non respectés, injustice, exploitation; permet de communiquer à autrui qu'on doit respecter nos droits, qu'on ne doit pas nous léser
- **Moteur vers nos buts:** indique que nous nous sommes éloignés de notre objectif, notre idéal
- **Injecte optimisme:** encourage à se centrer sur ce qu'on veut (réaliste vs idéal) pas seulement sentiment de victimisation et agir pour atteindre une position désirée
- **Protège nos valeurs et croyances:** activé lorsque nos valeurs ne sont pas en harmonie avec la situation, conscient de nos valeurs

# Est-ce que la colère peut être bénéfique?

- **Marchandage:** lorsque l'autre est moins préoccupé par notre bien être que le sien, affirme notre position et amène l'autre à se conformer, répondre au conflit pour aider notre position, permet à l'autre de reconsidérer sa position: « ce que vous proposez est trop coûteux par moi, il est préférable de modifier la valeur que vous m'assignez »
- Améliore la **coopération:** si la colère est appropriée, malentendu est corrigé; indiquer aux autres qu'on doit être écouté
- Améliore notre **position de négociation:** compromis de l'autre, aide à persuader
- **Couvre des sentiments douloureux:** émotion superficielle qui empêche de ressentir des sentiments plus douloureux (contrôler partenaire)

# Est-ce que la colère peut être bénéfique?

- **Contact avec soi profond:** lié avec peur (abandon, rejet, non aimable, perte de contrôle)
- Peut mener à l'**auto-amélioration**: observer nos défauts, comprendre quels facteurs déclenchants nous mettent en colère, comment on y répond, améliorer la qualité de vie et les relations
- Peut améliorer l'**intelligence émotionnelle**: être avec l'émotion plutôt que éviter ou refouler la colère peut permettre d'être plus flexible dans notre réponse, choisir réponse adaptée et résilience

# Comment traite-t-on la colère?

- Thérapie cognitivo-comportementale: efficacité au moins modérée pour la colère (revue des méta-analyses, Lee et DiGiuseppe, 2018)
- Thérapie dialectique comportementale: prometteur (Frazier, 2014)
- Médicaments:
  - Certains médicaments peuvent augmenter la colère et/ou l'aggression (corticostéorides, testostérone, benzodiazépines, opiacés)
  - évidence de faible qualité pour antipsychotiques, antidépresseurs, anticonvulsivants et bloqueurs beta-adrénergiques (Goedhard, 2006)
  - Pour les troubles de personnalité sévères:antipsychotiques (modéré), antidépresseur (petit), stabilisateur de l'humeur (grand) (Ingehoven, 2010)

Lee, A. H., & DiGiuseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: a review of meta-analyses. *Current opinion in psychology*, 19, 65-74.

Frazier, S. N., & Vela, J. (2014). Dialectical behavior therapy for the treatment of anger and aggressive behavior: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(2), 156-163.

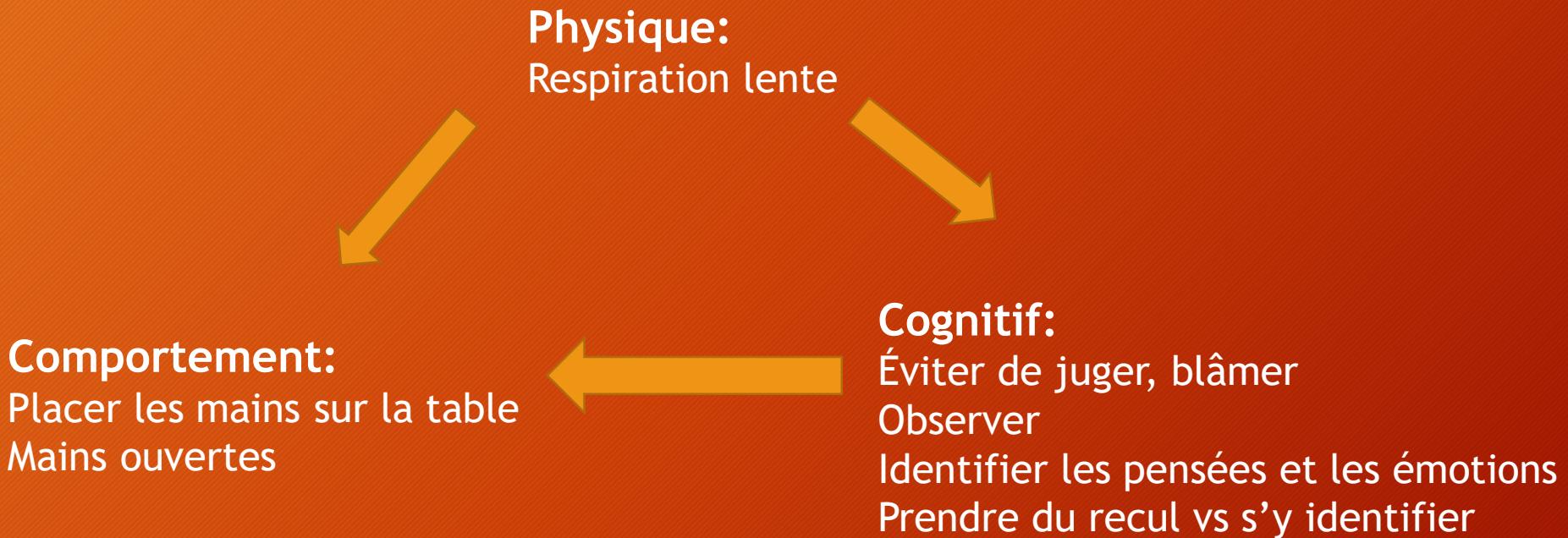
Goedhard, L. E., Stolker, J. J., Heerdink, E. R., Nijman, H. L., Olivier, B., & Egberts, T. C. (2006). Pharmacotherapy for the treatment of aggressive behavior in general adult psychiatry: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(7), 1013-1024.

Ingehoven, T., Lafay, P., Rinne, T., Passchier, J., & Duivenvoorden, H. (2010). Effectiveness of pharmacotherapy for severe personality disorders: meta-analyses of randomized controlled trials. In *Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]*. Centre for Reviews and Dissemination (UK).

# Thérapie comportementale dialectique

- Identifier l'émotion: physique (la réponse corporelle), cognition (pensées), comportement (ce qu'on veut faire): en reconnaissant ces éléments, on identifie l'émotion plus rapidement
- Se demander quelle action va avec l'émotion
- Est-ce que je veux diminuer la colère? Est-ce que ça m'aide à m'affirmer ou ça endommage mes émotions ou empire le problème
- Quelle est l'action contraire?
- Faire l'action contraire totalement
- Méditation pleine conscience: centrer l'attention sur les sensations physiques plutôt que l'interprétation

# Intervenir sur le cercle vicieux



# Action contraire

- Lorsque connaitre les faits au sujet d'une situation en fonctionne pas pour changer la réponse émotionnelle,
- Lorsque l'émotion ou l'intensité ou la durée n'est pas justifiée par la situation ou
- Lorsque l'intensité ou la durée de l'émotion ne nous permet pas d'atteindre notre but dans la situation,
- Lorsqu'on évite ce qui doit être fait

# Que faut-il faire?

- Éviter gentiment au lieu d'attaquer,
- Ne pas ruminer sur toutes les choses qu'il a fait,
- Se distraire,
- Faire quelque chose de gentil,
- Considérer son point de vue plutôt que les blâmer,
- Demi sourire,
- Mains ouvertes
- Se battre seulement si c'est efficace (ex. on saute sur vous alors que vous rentrez dans votre voiture la nuit vs on arrache votre sac à main)

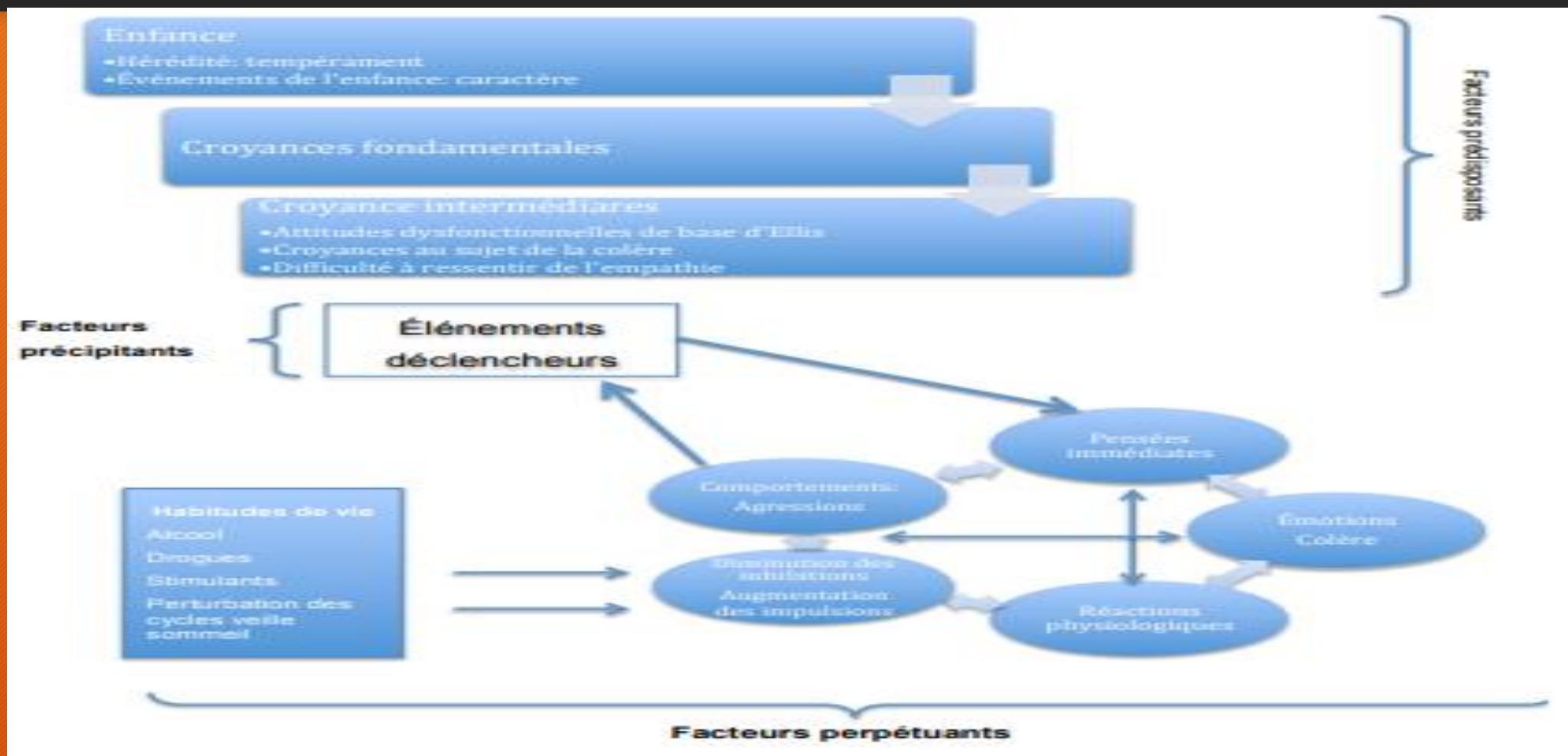
# Thérapie cognitivo-comportementale

- Règle transgessée
- Augmenter la motivation à changer:
  - Considérer les inconvénients:
    - Impact sur la santé : doluer, dépression hta, mcas, boulimie, db accident
    - Relations interpersonnelles
    - Estime de soi
    - Consommation
    - Stabilité et satisfaction au travail
    - Problème avec la justice
  - Il existe peut-être de meilleures alternatives
    - Ne résoud pas le problème
    - Augmente la colère
    - Cause une souffrance
  - Imaginer comment serait ma vie si je réussissais à la diminuer ou si ma colère n'était pas aussi importante

# Que faire?

- Auto-observation: noter ce ce qui déclenche la colère
- Ce qui maintient la colère: substances, insomnie, horaire instable, cycles de pensées, contagion de la colère, maladie, stress, facteurs sociaux (querelle, isolement etc.)...
- Savoir sortir de la situation lorsque c'est nécessaire
- Fiche outil pour prendre une distance: quoi faire quand colère est 8/10; 4-7/10 et entre les épisodes: relaxation, méditation, distraction, respirations
- Reconsidérer les pensées qui alimentent la colère, les biais d'interprétation: exigences, dramatisation, non acceptation, jugement global sur la valeur personnelle
  - Les exigences: « Il faut »: Y a-t-il une loi qui dit ça? Remplaçons l'exigence par une préférence.
  - La dramatisation: « C'est grave »: Est-ce que c'est vraiment grave?
  - La non acceptation: « C'est inacceptable »: Acceptons l'inévitable, c'est dans notre intérêt.
  - Le jugement global: Ne jugeons pas les personnes, seulement les comportements
- Affirmation de soi
- Exposition: faire face aux situations difficiles avec ces nouveaux outils
- 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

# Modèle cognitivo-comportemental de la colère



# 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 répondre ou de réagir*
- *Continuer la relaxation le matin une ou deux fois par semaine*

# Grille d'auto-observation de la colère

# Les avantages et inconvénients

Craintes ou inconvénients du changement	Avantages du changement

Mes motivations: Je veux mieux gérer ma colère parce que:

# Tableau d'enregistrement des pensées automatiques

<b>ÉVÉNEMENT</b> Situation ou occasion ou fil des pensées	<b>ÉMOTION</b> Spécifier l'émotion (0-100%)	<b>PENSÉES AUTOMATIQUES</b> Écrire textuellement les pensées et images à l'origine de l'émotion	<b>FAITS QUI SOUTIENNENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE</b>	<b>FAITS QUI CONTREDISENT LA PENSÉE AUTOMATIQUE</b>	<b>PENSÉES ALTERNATIVES</b> Écrire les pensées réalistes résultant de la restructuration cognitive	<b>RÉSULTAT</b> Réévaluer l'intensité de l'émotion (0-100%)

# 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

# L'affirmation de soi

- 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.
- 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

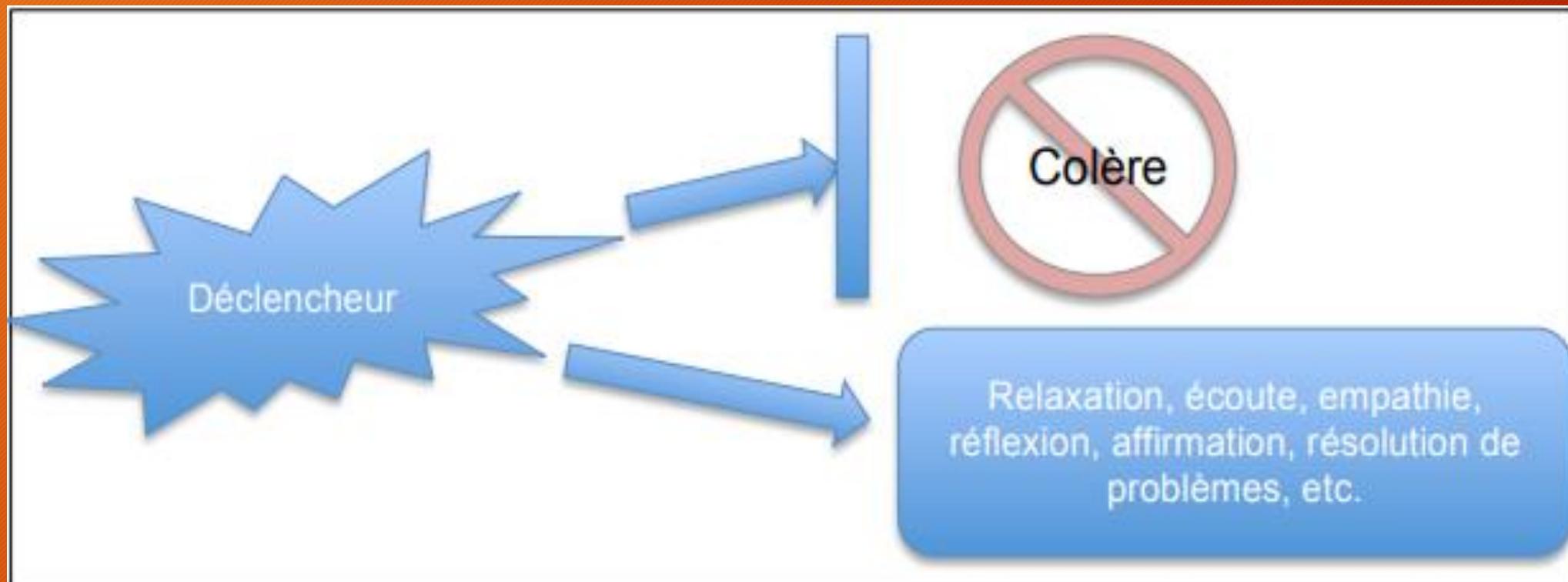
# Affirmation de soi

1. **Se préparer.** Préparez-vous afin de vous assurer que vos arguments soient solides. Les écrire à l'avance en évoquant: l'explication, vos sentiments, vos besoins, les conséquences. Par exemple: "je veux discuter un problème avec toi. La semaine passée, ta stéréo m'a empêché de dormir" (explication). "Même si je comprends que tu aimes écouter ta musique, je me sens maintenant fatigué et irrité"(sentiments) "si tu baissais le volume après minuit" (besoins). "J'apprécierais beaucoup" (conséquences). Répétez vos arguments à l'avance.
2. **Être positif.** Commencez par un compliment ou une phrase positive. Par exemple: "ce travail est excellent mais j'aimerais que tu écrives plus clairement afin que je puisse te lire plus facilement. C'est une bonne idée mais je ne pense pas que ça va fonctionner dans ce contexte".
3. **Répétez votre opinion simplement et calmement** afin de vous assurer qu'on vous ait entendu
4. **Lorsque vous négociez:**
  - Demandez qu'on clarifie l'argument afin de vous assurer que vous compreniez bien le problème
  - Reconnaître la position de votre interlocuteur ("je comprends ta position, mais....")
  - S'en tenir au point et répéter sa position aussi souvent que nécessaire
  - N'attaquez pas la personne, seulement le comportement qui vous dérange
  - Restez calme
  - Soyez prêt à prendre des risques et à faire des compromis

# Résolution de problème

- Quel est le problème?
- 10 solutions possibles
- Pour et contre
- Choisir la meilleure ou la moins pire
- Mise en pratique: décider quand et comment mettre la solution en pratique
- Évaluer le résultat

# Exposition



# Grille d'auto-observation des exercices d'exposition in vivo

Exercice : \_\_\_\_\_

## Outils pour gérer ma colère


Date	Combien de temps avez-vous fait face à la situation?	Niveau de maximal de colère atteint (0-10)	Comment avez-vous réagi? (comportements, paroles, pensées, émotions, sensations physiques)	Quelle a été la suite des événements?

# Fiche de prévention de la rechute

## EST-CE QUE JE FAIS UNE RECHUTE?

### Symptômes à surveiller :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Quoi faire en cas de rechute :

- 
- 
- 
- 
- 
-