

# Atelier La gestion de la colère

## *Trucs et astuces*

*Stéphanie Roy, Anne-Julie Gagnon, intervenantes à L'Avenue, justice alternative*

*Anabelle Rouleau, Félix Larose, parents*

### Définition

Lorsqu'on demande quel mot vient en tête en premier lorsqu'on parle de colère, on note que ce sont souvent des verbes d'action ou des mots négatifs. Nous associons souvent la colère à la violence. Il est donc important de démêler les termes suivants.

La **colère** permet de reconnaître ce que nous n'aimons pas et où se situent nos limites personnelles. Elle agit à titre de système d'alarme lorsque cette limite est franchie.

La **violence** est intentionnelle et porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne

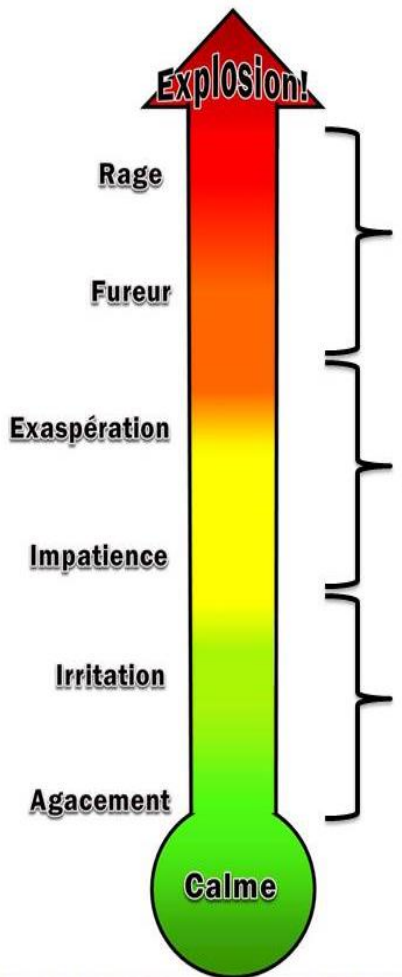
L'**agressivité** est une énergie, une pulsion instinctive et naturelle en réponse à une émotion forte. Elle sert de « véhicule » aux émotions pour s'actualiser.

La **colère** est une émotion vécue par tout le monde et tout à fait normale. Le problème ce n'est pas de ressentir la colère, mais ce que l'ont fait souvent une fois en colère...

### Le coléromètre

La colère fonctionne comme un thermomètre. Plus nous nous laissons envahir par l'émotion, plus l'intensité de la colère augmente et plus le contrôle de soi devient difficile.

## Le COLÈROMÈTRE



### **DANGER!**

La colère vous domine! Risque de violence élevé! Ce n'est plus *vous* qui parlez, mais votre émotion. Vous êtes en mode « attaque » et ne faites plus la différence entre la personne et le problème.

- **STOP!** Vos gestes et paroles pourraient blesser quelqu'un!
  - S'ÉLOIGNER IMMÉDIATEMENT!

### **ATTENTION!**

Vos émotions commencent à prendre le dessus, c'est risqué! Vous avez de la difficulté à réfléchir en mode « solution » et l'agressivité en vous commence à s'installer.

- Respirez profondément
- Utilisez un moyen pour vous aider à vous calmer (ex : compter à rebours ou énumérer une liste de couleurs dans votre tête, etc.)
  - Éloignez-vous le plus vite possible!

### **EN CONTRÔLE!**

Vous ressentez l'inconfort, mais vous êtes toujours en contrôle de vos émotions. Vous êtes encore capable de réfléchir à une solution et de penser aux conséquences.

- Parlez en « Je » pour expliquer votre point de vue
- Tentez de corriger la situation avant qu'elle s'envenime y mettre un terme.

## Désamorcer ou éviter une confrontation

### AIDER VOTRE ENFANT:

- ✓ Reconnaître son émotion. « *Je vois que ça te fâche...* »
- ✓ Lui proposer une alternative « *Que dirais-tu si on s'en parlait ce soir?* »
- ✓ Lui permettre de ventiler, d'exprimer sa version des faits jusqu'au bout avant de réagir, même si ça semble farfelu ou irrespectueux...
- ✓ Lui permettre de s'éloigner si vous voyez qu'il se contrôle difficilement.
- ✓ Éviter de le retenir, de le suivre ou le relancer s'il décide de s'éloigner.
- ✓ Lui donner le temps de se calmer avant de reprendre la discussion.

### POUR VOUS AIDER:

- ✓ Reconnaître votre émotion « *Je suis en train de me fâcher...* »
- ✓ Cesser la discussion dès que le ton commence à monter. Vous pourrez toujours la reprendre plus tard. « *Je ne veux pas m'obstiner avec toi; on s'en reparlera plus tard!* »
- ✓ Quitter l'endroit de l'altercation. (Sortir prendre l'air, aller dans un endroit tranquille (ex: votre chambre), etc.)
- ✓ Vous accorder le temps nécessaire pour vous calmer avant de reprendre la discussion.
- ✓ Vous donner le droit de déléguer ou de demander de l'aide au besoin!

### Désamorcer ou éviter une confrontation.

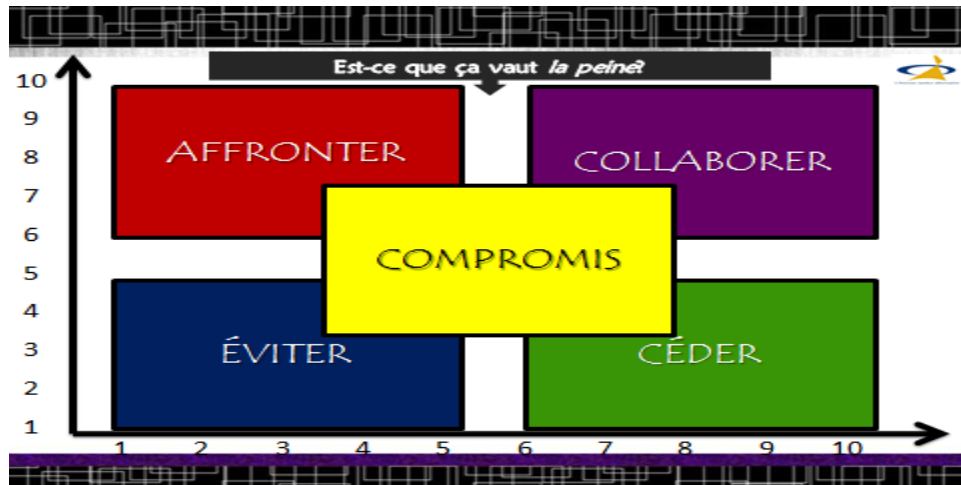
Le « lâcher-prise » est une bonne technique à employer. Les enfants et les adolescents ont une bonne mémoire, ils se souviendront de la situation, de leur comportement plus tard. La conséquence ou la discussion n'a pas à avoir lieu obligatoirement dans les minutes suivant la faute ou le comportement à punir. Il vaut mieux se donner le temps de se calmer et de prendre le temps de réfléchir aux conséquences ou à notre réaction. Cela évite les débordements, les conséquences disproportionnées et bien sûr, les escalades dans la confrontation

### Trucs pour ne pas exploser

<i>Pendant la situation</i>	<i>Une fois éloigné</i>
Respirer profondément en se concentrant sur sa respiration	S'asperger d'eau froide, prendre un bain/une douche
En partant de 10 ou 20, compter à rebours dans sa tête avant de répliquer.	Faire de l'exercice physique. Courir, marcher
Reculer d'un pas (ou plus) pour s'éloigner physiquement de la situation	Écrire ce qu'on a sur le cœur et détruire la feuille de papier
Énumérer dans sa tête une liste d'objets	Aller prendre l'air
	Utiliser des techniques de relaxation
	Crier/frapper dans un oreiller
	Écouter de la musique qui nous fait du bien ou la télévision
	Parler à une personne de confiance

Plusieurs trucs peuvent être employés.

### Les compromis



Axe vertical : représente l'importance du conflit et l'axe horizontal l'importance de la relation. Certaines attitudes sont à privilégier selon l'importance accordée à la relation ou l'importance de l'objet du conflit. Il faut se demander s'il est plus important de se concentrer sur l'objet du conflit ou sur le maintien de la relation lors d'une confrontation.

### Favoriser l'approche axée sur la relation plutôt que l'approche traditionnelle

Pour exprimer son désaccord

Pour exprimer ce qui nous affecte dans le comportement et de vous humaniser auprès de vos enfants.

Pour faire prendre conscience des impacts (positifs ou négatifs) des gestes posés

« Je suis inconfortable quand tu cries » plutôt qu'« Arrête de crier »

En situation de conflits

Permet d'introduire le principe de responsabilisation et de participation à la résolution du conflit

Permet de développer une empathie envers les personnes affectées par le conflit (paroles ou actions).

« Que s'est-il passé » plutôt que « Qui a commencé »; « Qu'est-ce que tu as pensé quand c'est arrivé » plutôt que « Pourquoi as-tu fait ça »

### Les conséquences

Imaginez que votre relation avec votre enfant est comme une feuille de papier...

Chaque confrontation où les paroles dépassent la pensée, où des gestes sont posés sous le coup de l'impulsion, où la colère fait place aux regrets, à la rancœur et à la tristesse, entraîne des déchirures dans cette feuille de papier.

Une fois déchirée, vous pourrez toujours recoller les morceaux de papier avec du ruban adhésif ou de la colle, mais les traces demeureront. Il est impossible de remettre une feuille déchirée à son état initial.

Il en est de même pour une relation. Certaines déchirures dans la relation demeurent pour toujours, malgré toutes les tentatives de réparation, la cicatrice demeure. Il y a des choses dans une relation qui restent brisées pour toujours un coup qu'on les a déchirées...

C'est pour cette raison, qu'il vaut toujours mieux éviter les confrontations afin de prévenir ces déchirures irréparables. Les conséquences que peuvent entraîner ces confrontations peuvent avoir des répercussions sur vous et votre enfant pendant très longtemps.

### **Références**

Techniques d'impact pour grandir. Illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle des adolescents, *BEAULIEU, Danie*

100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados, *BEAULIEU, Danie*

100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants, *BEAULIEU, Danie*

Journal pour gérer ma colère, *LOHMANN, Raychelle*

Grrr! Comment surmonter ta colère? *VERDICK, Elizabeth et LISOVSKIS, Marjorie*

<http://www.lavenuejusticealternative.com/>

Vous pouvez consulter la capsule *trucs et astuces : La gestion de la colère* sur le site Internet suivant :

[http://www.lavenuejusticealternative.com/par\\_ricochet.php](http://www.lavenuejusticealternative.com/par_ricochet.php)