Apprendre à gérer sa colère

Introduction

La colère n'est pas une mauvaise émotion. Elle peut le devenir en revanche si elle est trop fréquente et que vous n'arrivez plus à la contrôler. Comme toutes les autres émotions, il est parfois nécessaire d'apprendre à la gérer.

Tous nos conseils dans cette astuce.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://psychotherapie.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

1. Trouver les sources de la colère et la comprendre

Gérer sa colère ce n'est pas l'étouffer ! L'idéal est de comprendre pourquoi vous vous énervez puis d'essayer de le traduire de façon plus calme. Avant tout, il faut comprendre d'où vient votre colère.

Causes récentes ?

Si vous vous énervez constamment depuis une période donnée :

- c'est peut-être que quelque chose de plus profond vous travaille ;

- il vous faut alors faire un travail sur vous-même et essayer de comprendre ce que veut dire votre colère.

Les conseils d'un psychologue pourront vous être utiles pour cerner cette source de colère.

Causes anciennes ?

En revanche, si cet état dure depuis toujours :

- C'est peut-être un problème d'expression.
- En effet, faute de savoir traduire ce que l'on ressent, il est parfois plus facile de l'exprimer dans la colère.

Dans ce cas, il peut être utile de faire appel à un coach et de prendre des cours de communication non violente.

2. Reconnaître les bonnes des mauvaises colères

Maintenant, pour apprendre à gérer sa colère, la première étape consiste à reconnaître les « bonnes » des « mauvaises » colères.

Essayez de prendre du recul au moment de l'énervement afin de savoir si votre colère est justifiée ou si elle est vaine :

- Il est inutile de se mettre en colère contre les défauts d'une personne. Si la situation est récurrente, tentez de formuler vos reproches calmement afin de démontrer clairement à la personne ce que vous lui reprochez.
- Il est inutile de s'énerver après des événements indépendants de votre volonté. C'est la grève et vous êtes coincé loin de chez vous, mais qu'y pouvez-vous ?
- Il est mauvais de s'énerver sur quelque chose ou quelqu'un lorsque vous savez pertinemment que vous cherchez juste un exutoire à votre mauvaise humeur ou à votre mauvaise journée.
- Il est vain de s'énerver après un adolescent rebelle. L'énervement ne contribue souvent qu'à le braquer et le renforcer dans son scénario.

Dans tous ces cas, apprenez à lâcher prise, prendre du recul, dédramatiser la situation. Déjà, vous aborderez le conflit avec plus de sérénité.

3. Décider de canaliser sa colère

Pour essayer de prendre du recul, vous pouvez agir au moment même de la colère, mais aussi prendre des mesures plus générales dans votre vie pour mieux digérer le stress, les contrariétés, les problèmes et les dilemmes.

Sur le moment

Arrêtez-vous dès que vous sentez que la situation tourne en rond et ne fait qu'augmenter le volume sonore et la contrariété :

- Prenez du recul pour réfléchir : un congé pour un problème au travail, un week-end pour des problèmes de couple, etc.
- Essayez de traduire votre point de vue : pour cela, l'écrit peut être d'une grande aide.

À long terme

Faites en fonction de votre personnalité :

- Si vous avez une nature bouillonnante, vous pouvez vous inscrire à des séances de relaxation, de méditation, de yoga ou de sophrologie.
- Vous pouvez opter pour tout autre hobby qui vous permettrait de vous relaxer et de décrocher.
- Vous pouvez essayer de trouver des exutoires dans le sport par exemple pour avoir un moment pour déverser votre énergie de façon ludique.

> ***Bon à savoir :*** *n'hésitez pas à inclure vos proches dans votre démarche afin de pacifier vos relations et de faciliter la « thérapie ».*

Allez voir ailleurs pour ne négliger aucune ressource :

- Envisagez de prendre un coach pour apprendre la communication non violente.
- Gérer sa colère doit faire partie intégrante d'un processus de gestion de ses émotions.
- Lisez notre astuce pour ne pas confondre lâcher prise et désengagement.

Comprendre Choisir

© Fine Media, 2014
ComprendreChoisir est est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr