

# La colère

## Quand devez-vous faire quelque chose au sujet de la colère?

Il est temps d'admettre que la colère est un problème et de commencer à chercher les moyens de faire quelque chose si votre colère :

- demeure constamment dans votre esprit durant plusieurs semaines et qu'elle commence à avoir un sérieux impact sur votre capacité d'apprécier la vie ;
- est causé par quelque chose qui est survenu il y a longtemps ;
- vous pousse à être violent envers vous-même ou les autres ;
- nuit à l'exécution de votre travail ;
- nuit à vos relations avec votre famille et vos amis ;

Il est important d'aborder votre colère avant qu'elle ne vous cause de l'inconfort ou de la douleur.

## Solutions à court terme

- Reconnaissez que vous êtes en colère. Si vous emprisonnez vos sentiments de colère, ils ne s'envoleront pas et se manifesteront à nouveau, souvent de façon pénible.
- Essayez de ne pas trop réagir. Prenez du recul par rapport à la situation qui vous met en colère.
- Essayez de penser à quelque chose d'autre. Accordez votre attention à un souvenir agréable plutôt que ce qui vous irrite.
- Identifiez la source de votre colère. Si les gestes ou les mots d'une autre personne vous blessent, essayez de négocier directement avec elle de façon pacifique et productive.
- Écoutez attentivement ce que les autres ont à dire et laissez-les terminer sans les interrompre. Bien souvent, vous ne comprenez pas le message réel lorsque vous intervenez après à peine quelques mots. Donnez aux gens la chance de s'expliquer.

## Solutions à long terme

- Si quelque chose au-delà de votre contrôle déclenche votre colère, cherchez à savoir comment les autres ont réussi à faire face à un problème semblable et suivez leur exemple.
- Évitez de vous jeter la pierre, même si vous êtes en colère en raison d'une malchance causée par votre propre faute. Il vaut mieux profiter de vos expériences et éviter de répéter les mêmes erreurs.
- Réduisez votre tension en prenant le temps de faire de l'exercice physique.
- Réduisez votre niveau de stress. Apprenez quelques techniques de gestion du stress, comme la relaxation et les exercices de respiration profonde.
- Apprenez à rire de vous-même. Si vous pouvez apprendre à voir le côté dérisoire des choses, vous pouvez en rire au lieu de vous emporter.
- Apprenez à vous fier aux habiletés des autres. Une partie de votre irritation peut provenir d'un manque de confiance dans les habiletés des autres.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui peut voir les choses de façon plus claire que vous.
- Recherchez de l'aide professionnelle.