

Fiche d'information : Colère

Le passage à l'âge adulte peut s'accompagner de nombreuses émotions, y compris la colère. Une étude portant sur plus de 34 000 adultes aux États-Unis a révélé que la colère était particulièrement fréquente chez les jeunes adultes. La colère est une émotion courante qui peut être nuisible si elle n'est pas traitée de manière adaptée. Il s'agit d'une émotion naturellement intense que nous ressentons lorsque quelque chose a mal tourné ou lorsque nous pensons que quelqu'un nous a fait du tort. Elle se caractérise généralement par des sentiments de stress, de frustration et d'irritation.

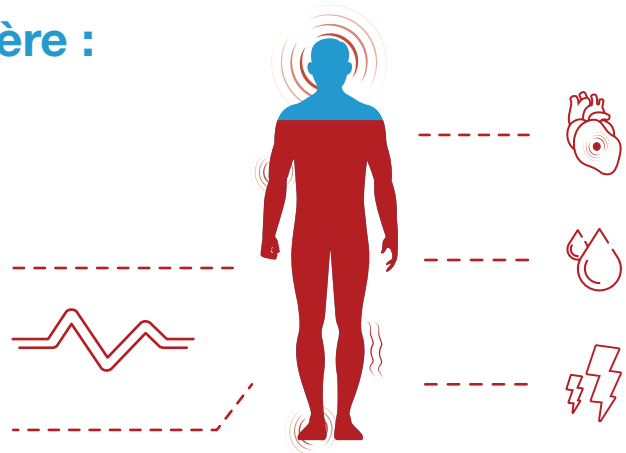
Comme toutes nos émotions, la colère peut jouer un rôle adaptatif ou non adaptatif dans différents aspects de la vie. Elle peut varier en intensité, allant d'une légère contrariété à la rage. Elle peut parfois être excessive ou irrationnelle. Dans ce cas, il peut être difficile de maîtriser cette émotion et elle peut nous amener à nous comporter d'une manière préjudiciable pour nous-mêmes ou pour les autres.

La colère est une émotion humaine normale, mais il est important de trouver des moyens sains de l'exprimer. Trouver une expression saine de la colère, ou une affirmation de soi saine, est important pour notre propre santé mentale, ainsi que pour la santé de nos relations avec les autres.

Les caractéristiques de la colère :

➤ Les émotions entraînent naturellement des changements biologiques et physiologiques dans notre corps, notamment :

- Une augmentation du niveau d'énergie
- Une augmentation de la pression sanguine
- Un pic d'hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline
- Une augmentation de la température corporelle
- Une augmentation de la tension musculaire



➤ Chaque personne exprime sa colère de manière différente. En voici quelques-unes :

- Une voix élevée
- Des poings serrés
- Froncer les sourcils ou se renfrogner
- Une mâchoire serrée
- Un tremblement physique
- Des battements de cœur rapides
- Une transpiration excessive
- Faire les cent pas

➤ Lorsque notre colère n'est pas adaptée et qu'elle est hors de contrôle, elle peut nuire à notre santé émotionnelle et physique globale. Les changements biologiques mentionnés ci-dessus, lorsqu'ils se prolongent, peuvent être liés à des problèmes médicaux et à des complications tels que :

- L'hypertension artérielle
- La dépression
- L'anxiété
- L'insomnie
- L'abus de substances
- Les ulcères gastriques
- Une maladie intestinale
- Le diabète

Comment nous avons évolué vers la colère

Si nous parvenons à comprendre comment et pourquoi nos émotions douloureuses ont évolué, nous pourrions commencer à mieux les accepter et à faire preuve de plus de compassion lorsqu'elles se manifestent chez nous et chez les autres. Si nous apprenons à écouter et à utiliser ces émotions, l'intelligence émotionnelle s'en trouvera améliorée, ce qui nous apportera de nombreux avantages.

Pour faire simple, on peut dire que nos émotions ont évolué pour 3 raisons :

1. Communiquer



2. Motiver



3. Éclairer



1. Les émotions communiquent



Lorsque nous ressentons une émotion particulière, nous avons tendance à faire certains gestes physiques. Souvent, ces actions communiquent aux autres ce que nous ressentons, sans que nous ayons besoin de le leur dire. Les émotions étant une expérience intérieure propre, ce ne sont pas les émotions elles-mêmes qui communiquent. Ce sont plutôt les actions physiques : les expressions du visage, la posture du corps, les mouvements physiques, la respiration, les vocalisations - ces actions physiques montrent ce que nous voulons dire lorsque nous parlons d'« exprimer nos émotions ».

La plupart d'entre nous apprennent dès leur plus jeune âge à modifier ces actions physiques - comment changer notre expression faciale, notre posture corporelle, nos mouvements physiques, notre respiration et nos vocalisations - afin de pouvoir « cacher nos véritables émotions ». Et c'est une bonne chose que nous puissions le faire, car il existe de nombreuses situations où cela s'avère extrêmement utile et adaptatif.

Cependant, cette capacité entraîne des inconvénients. Dans certaines situations, cela devient contre-productif de « cacher nos émotions » au lieu de les exprimer de manière appropriée. Pourquoi ? Parce qu'il est plus difficile pour les autres de percevoir ce que nous ressentons et, s'ils l'interprètent mal, ils risquent de ne pas réagir comme nous l'espérons.

Nous utilisons parfois la colère pour remplacer d'autres émotions que nous préfererions ne pas affronter, comme la douleur émotionnelle, la peur, la solitude ou la perte. Dans ces cas-là, la colère devient une émotion secondaire. La colère peut également être une réaction à une douleur physique, une réponse à un sentiment de peur, pour se protéger d'une attaque perçue, ou en réponse à une situation frustrante. Il existe divers facteurs déclencheurs de notre colère et le fait de prêter attention à ces facteurs déclencheurs peut aider à faire évoluer la colère vers une forme plus adaptée.

Lorsque nous exprimons notre colère à autrui, de manière appropriée et dans des situations adéquates, voici ce que nous sommes susceptibles de communiquer :



- Quelque chose n'est pas juste ou correct
- Nos limites sont dépassées
- Nous défendons quelque chose d'important pour nous

2. Les émotions motivent



Le mot « émotion » vient du latin « movere », qui signifie « se mouvoir ». Les émotions nous préparent à mouvoir notre corps de manière particulière. Elles ont évolué au cours d'innombrables ères pour nous préparer à agir en réponse à des stimuli spécifiques ; elles nous prédisposent à faire certains mouvements qui sont susceptibles de s'adapter et d'être bénéfiques.

La réponse primitive combat-fuite est apparue à l'origine chez les poissons, pour les aider à combattre ou à fuir les menaces. Chez l'homme moderne, la réponse combat-fuite donne lieu à de nombreuses et puissantes émotions : frustration, irritation, colère et rage (combat) ; et inquiétude, anxiété, peur et panique (fuite).

Nos émotions sociales, telles que la culpabilité et la honte, sont apparues bien plus tard et ne sont présentes que chez les mammifères. Toutes les émotions que nous ressentons aujourd'hui nous poussent à agir d'une certaine manière et à faire des choses qui ont été adaptées au cours de notre évolution :



- La colère nous incite à nous défendre et à nous battre
- La peur nous incite à fuir et à nous cacher
- La tristesse nous incite à ralentir, à nous retirer et à nous reposer
- La culpabilité nous incite à faire amende honorable et à réparer les dommages sociaux
- L'amour nous incite à être attentif et à prendre soin d'autrui

3. Les émotions éclairent



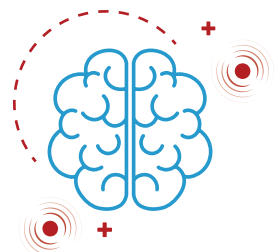
Nos émotions nous éclairent sur ce qui est important. Elles nous signalent qu'il se passe quelque chose d'important, dont nous devons nous occuper. Elles « mettent en lumière » nos besoins et nos désirs les plus profonds, de la manière suivante :

- La colère met en lumière l'importance de défendre notre territoire, de protéger une limite ou de se battre pour ce qui nous appartient.
- La peur met en lumière l'importance de la sécurité et de la protection.
- La tristesse met en lumière l'importance du repos et de la récupération après une perte.
- La culpabilité met en lumière l'importance de la façon dont nous traitons les autres et la nécessité de réparer les liens sociaux.
- L'amour met en lumière l'importance de la connexion, de l'intimité, de l'attachement, de la sollicitude et du partage.

Le lien entre la colère et la dépression

Certaines données suggèrent que le déséquilibre des substances neurochimiques dans le cerveau pendant les périodes de dépression (également connu sous le nom de dysfonctionnement sérotoninergique) peut entraîner une irritabilité et une colère accrues. Pour cette raison, les médicaments utilisés pour traiter la dépression peuvent également contribuer à atténuer les symptômes de la colère.

La colère tournée vers l'intérieur pendant des périodes de dépression peut également refléter une voix intérieure trop critique et négative. Cela peut rendre difficile le dépassement des sentiments de honte et augmenter les sentiments de faible estime de soi. Rester en colère contre soi-même peut protéger de la tristesse et de la douleur sous-jacentes, mais à long terme, cela prolongera les sentiments de dépression, car la critique intérieure peut nous empêcher de nous engager dans des activités saines ou de guérir la douleur profonde.



La **colère tournée vers l'extérieur** est également fréquente pendant la dépression. Lorsque nous sommes déprimés, nous sommes plus susceptibles de nous sentir irritables, ce qui peut nous conduire à réagir de manière excessive à des événements insignifiants. La dépression peut renforcer les émotions négatives sur le moment, rendant difficile leur maîtrise et entraînant probablement des remords après coup. Cela peut conduire à un cycle troublant dans la vie personnelle et professionnelle. Par exemple, si vous avez du mal à gérer le stress sur votre lieu de travail ou dans votre environnement universitaire, vous pouvez vous mettre en colère contre vos collègues, vos camarades de classe, voire vos amis ou les membres de votre famille. Avec le temps, cela peut conduire à la perte de ces relations.

Exprimer sa colère : de la colère passive-agressive à ouvertement agressive



Colère passive-agressive :

Lorsque nous essayons de réprimer notre colère pour éviter d'y faire face, mais nous finissons généralement par l'exprimer de manière malsaine et dévalorisante.

Colère assertive :

Il s'agit de la façon la plus saine d'exprimer sa colère. Elle consiste à gérer la colère de manière contrôlée en utilisant nos mots pour expliquer de manière proactive et calme la limite qui a été franchie. Dans cette forme, la colère est exprimée de manière non menaçante et permet de désamorcer la situation.

Colère ouvertement agressive :

Ce type de colère a tendance à s'accompagner d'une agression physique ou verbale, comme frapper, crier ou traiter les autres de manière dévalorisante. L'objectif de ce type de colère est généralement de blesser émotionnellement ou physiquement la personne qui en est la cible.

Les moyens de transformer notre relation à la colère



Stratégies d'adaptation de base pour un soulagement immédiat :

The Identifiez la cause : La première étape pour faire face à la colère consiste à identifier la cause profonde de votre colère. Il peut s'agir d'une autre émotion, par exemple la peur ou la solitude. Il peut s'agir d'une altercation que vous avez eue ou d'une pensée désagréable qui vous est venue à l'esprit.

Laissez-la sortir : Ne tentez pas d'étouffer votre colère. Trouvez plutôt un moyen d'exprimer votre colère sans vous blesser ou blesser les autres, par exemple en donnant un coup de poing ou en criant dans un oreiller. Exprimer votre colère lorsque vous la ressentez est le moyen le plus sain de la surmonter. Le fait de refouler l'émotion risque de provoquer une explosion soudaine et intense au moment où vous vous y attendez le moins.

Évitez les facteurs déclencheurs : Si vous êtes prompt à vous mettre en colère, il est utile d'essayer d'identifier et d'éviter vos facteurs déclencheurs. Si une conversation avec une personne ou un sujet particulier vous met souvent en colère, évitez cette personne ou ce sujet jusqu'à ce que vous ayez appris à mieux contrôler votre colère.

Faites de l'exercice : L'exercice n'est pas seulement excellent pour votre santé physique, il est aussi bénéfique pour votre santé mentale. C'est aussi un moyen de canaliser des émotions comme la colère d'une manière utile et productive. L'exercice permet de libérer l'énergie accumulée par la réaction physiologique de la colère.

Pratiquez des exercices de respiration : Tout comme l'anxiété, la colère se nourrit d'elle-même si vous la laissez faire. C'est pourquoi il peut être utile d'apprendre des exercices de respiration pour vous aider à vous calmer au moment où vous vous mettez en colère. L'un de ces exercices que vous pouvez essayer s'appelle la respiration 4-7-8, développée par le Dr Andrew Weil. Cette technique de respiration est basée sur la technique de yoga connue sous le nom de pranayama, qui aide les yogis à contrôler leur respiration. La respiration permet d'amener votre corps dans un état de relaxation et d'augmenter le flux d'oxygène dans votre corps. Cela permet de maîtriser la réponse combat-fuite que vous pouvez ressentir lorsque votre colère est déclenchée.

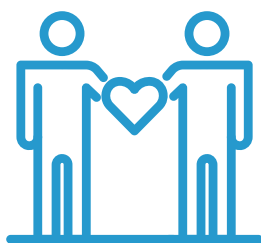
Pratiquez la pleine conscience et la méditation : La méditation est très bénéfique pour aider à contrôler les émotions humaines. Vous pouvez commencer par des techniques de méditation simples, comme des exercices de respiration profonde. Lorsque vous êtes confronté à une situation qui vous met en colère, prenez une seconde avant de réagir. En remarquant les pensées qui peuvent se cacher derrière la colère, vous aurez l'occasion de les dissiper.

Les moyens de transformer notre relation à la colère



Façons de soutenir une personne en colère

Restez calme : Même si vous éprouvez des sentiments personnels en réaction à la colère de la personne, gardez votre sang-froid pour éviter que la colère ne s'intensifie.



Fixez des limites : Faites savoir à la personne en colère quel type de comportement et de discours ne sera pas toléré au cours de votre conversation et réfléchissez aux mesures que vous prendrez si ces limites sont franchies.

Comprenez ce qui les motive : Essayez de laisser la personne en colère parler sans l'interrompre, afin de mieux comprendre pourquoi elle se sent ainsi. Parfois, ce qui est présenté comme de la colère peut représenter une autre émotion sous-jacente, comme la douleur, la peur ou la tristesse.

Validez leur colère : Faites savoir à la personne en colère que vous l'avez entendue et que vous comprenez les raisons de sa colère. La validation est l'un des moyens les plus rapides de résoudre la colère.

Donnez-leur de l'espace : Si vous avez essayé de communiquer avec la personne en colère mais qu'elle ne réagit pas de manière appropriée ou que cela ne fait qu'empirer les choses, donnez-lui de l'espace pour se calmer et réfléchir. Un temps d'arrêt de la conversation sera probablement bénéfique pour vous aussi.

*N'hésitez pas à consulter notre [fiche d'information sur la façon de soutenir un-e étudiant-e qui perturbe la classe](#).

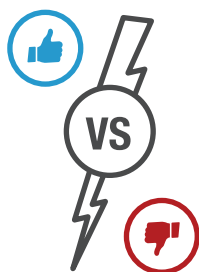
La colère sur Internet : psychologie de la rage sur Internet et sur les médias sociaux

Pour comprendre la colère et la rage extrêmes sur Internet, nous pouvons nous inspirer de recherches antérieures sur le thème de la « rage au volant ». Il est courant pour beaucoup d'entre nous d'être beaucoup plus en colère sur la route avec d'autres conducteurs-trices qu'avec des personnes dans d'autres aspects de la vie quotidienne. Au volant, l'anonymat relatif et la séparation physique d'avec les autres provoquent une colère moins contenue. Nous avons tendance à déshumaniser les autres et les conséquences des actes de notre colère sont moindres dans ces situations. En outre, nous avons très peu de contexte quant aux actions de l'autre personne. Tout ce que nous voyons, c'est qu'elle nous a coupé la route et non pas tous les défis possibles de sa journée qui l'ont amenée à conduire de cette manière et à nous couper la route.

Si nous nous en tenons à l'idée que la séparation et l'anonymat augmentent le potentiel de rage, imaginons l'impact de l'anonymat accru et de la déshumanisation d'Internet sur les interactions virtuelles. Des études ont montré que les intentions de la plupart des commentateurs-trices sur Internet sont ancrées dans la correction d'une erreur, l'enrichissement de la discussion, l'apport d'une perspective personnelle et la représentation de leurs opinions. Quand est-ce que ces intentions se transforment-elles en rage ?



Une explication possible est que les sujets de discussion ont tendance à être ceux qui, selon les gens, les touchent personnellement. Il est probable que le ou la commentateur-trice connaisse un peu le sujet abordé et que son expérience personnelle ne corresponde pas au point de vue de l'auteur-e. Cela peut l'amener à douter de la crédibilité de l'auteur-e. Lorsqu'un-e commentateur-trice s'identifie personnellement au sujet, la force de sa réponse émotionnelle (souvent la colère) peut être amplifiée, ce qui peut l'amener à utiliser un langage plus fort que celui qu'il ou elle utiliserait normalement dans le monde réel. Ce phénomène peut également être lié à un principe de psychologie connu sous le nom de « effet retour de flamme » : les gens ont tendance à se retrancher dans leur position lorsqu'on leur présente des données qui vont à l'encontre de leurs convictions. Suivant ce principe, les commentaires hostiles ou agressifs sont souvent formés par défi plutôt que par ignorance des preuves présentées par l'auteur-e.



Un autre phénomène psychologique, l'effet des médias hostiles, peut expliquer l'agressivité en ligne. Ce principe fait référence à la tendance qu'ont les personnes ayant des opinions tranchées sur une question à percevoir la couverture médiatique comme étant biaisée contre leur camp. Une personne peut lire un article qui se concentre sur un domaine ou une question, mais voir son attention détournée par une forte réaction émotionnelle provoquée par le titre ou le début de l'article. De nombreux titres et articles sur Internet sont rédigés de manière à susciter intentionnellement une telle émotion (piège à clics) afin d'obtenir des vues de pages supplémentaires. Cela peut conduire de nombreux lecteurs-trices à se sentir immédiatement attaqués ou faussement représentés par des informations alors que ce n'était peut-être pas le seul objectif de l'article.



Compte tenu de ces facteurs, on peut comprendre comment Internet peut entraîner nombre d'entre nous dans de forts états émotionnels et les faire se sentir menacés. Nous ne pouvons pas faire grand-chose sur la façon dont les autres écrivent les titres, les articles ou les commentaires sur Internet, mais nous pouvons choisir comment interagir avec eux et elles. Le simple fait d'être conscient de la façon dont nous sommes susceptibles de réagir à un contenu sur Internet peut nous aider à modifier nos réactions émotionnelles à ce contenu ou à chercher à changer notre relation avec lui.

Références

- American Psychological Association. (2012). How to recognize and deal with anger. <http://www.apa.org/topics/anger/recognize>
- Aricak, O. T., & Ozbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 278–285. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.015>
- Firestone L. (2017, October 9th) The role of anger in depression. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/compassion-matters/201710/the-role-anger-in-depression>
- Okuda, M., Picazo, J., Olfson, M., Hasin, D. S., Liu, S. M., Bernardi, S., & Blanco, C. (2015). Prevalence and correlates of anger in the community: results from a national survey. *CNS spectrums*, 20(2), 130–139. <https://doi.org/10.1017/S1092852914000182>
- Perloff, R. M. (2015) A three-decade retrospective on the hostile media effect. *Mass Communication and Society*, 18(6), 701-729. DOI: 10.1080/15205436.2015.1051234
- Plencner, A. (2014). Critical thinking and the challenges of Internet. *Communication Today*, 5(2), 4-19.
- Staicu M., Cutov M. (2010) Anger and health risk behaviors. *J Med Life*. 3(4):372-375.
- van Eck M, Berkhof H, Nicolson N, Sulon J. The effects of perceived stress, traits, mood states, and stressful daily events on salivary cortisol. *Psychosom Med*. 1996 Sep-Oct;58(5):447-58. doi: 10.1097/00006842-199609000-00007. PMID: 8902896.
- Williams, R. (2017) Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: the neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Front. Psychol*. 8:1950. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01950