

## Chapitre 2

### Êtes-vous colérique ?

#### Des petites colères à la pathologie

Nous ne sommes pas tous égaux face à la colère, certains sont plus vulnérables que d'autres. La fréquence des crises et leur intensité vont éventuellement signer une véritable pathologie. Nous parlerons dans les chapitres suivants de cette colère qui n'a pas tout envahi, mais qui peut, comme tout tempérament ou comportement non maîtrisé, devenir très problématique. Tous les humains ressentent de l'anxiété, de la dépression ou de la colère à un moment donné de leur vie. Tous s'accordent à dire qu'il faut aider les personnes anxieuses ou dépressives, leur éviter de subir ce que tout le monde considère comme une grande difficulté de vivre. Moins pour la colère. Pourtant, cette troisième émotion négative aussi peut devenir une grande souffrance et non pas un banal excès de tempérament. Ce livre vise à aider certains à reconnaître et à modérer leurs colères pour mieux vivre avec soi, avec les autres et avec la réalité en général. Il vise aussi à en aider d'autres à ne pas se laisser entraîner dans le cycle infernal de la colère et basculer dans la pathologie.

Avant tout, il est souhaitable de bien observer, sans dramatiser, ces petits comportements colériques qui peuvent nourrir subrepticement une vraie pathologie de la colère. Les émotions exacerbées et les comportements excessifs n'apparaissent pas seulement fortuitement mais se développent et s'amplifient au fur et à mesure de la vie si rien n'est fait pour les gérer « en amont ». C'est donc en prenant au sérieux certains dérapages, qui semblent anodins, que l'on comprendra comment se construit la colère et ce pour mieux l'atténuer, la contrôler avant qu'elle ne nous domine entièrement.

#### Premier test : faites le point

Alors où en êtes-vous avec la colère ? Dans un premier temps il est utile de s'observer afin de reconnaître ou non chez soi l'existence d'une dominante « colérique ». Ce premier test ne doit pas vous alarmer, mais vous sensibiliser : prendre à la légère la colère, nous l'avons vu, ne saurait être une solution. La première marche vers un mieux-être émotionnel est de bien cerner vos dysfonctionnements.

Ce petit questionnaire n'est pas un test scientifiquement échantillonné et validé, il vous donne un indice sur votre tempérament. Quand nous parlons de la colère, il est bon d'identifier les « déclencheurs » mais aussi l'intensité et la fréquence de vos réactions. Être colérique, une fois de temps en temps, n'a évidemment rien à voir avec des comportements répétés, quotidiens, qui en viennent à submerger le reste. Le vrai colérique a les mêmes réponses de contre-agressivité très souvent (plusieurs fois par jour) à propos de situations qui se répètent et n'arrive pas à baisser ses réponses émotionnelles quand l'événement déclencheur intervient de nouveau. Comme dans tout excès émotionnel, le colérique est imperméable à l'expérience et la récurrence de certains aléas provoque au contraire une augmentation de sa réponse colérique.

<b>Cet événement peut-il déclencher votre colère ?</b>	<b>Oui ?</b>	<b>Non ?</b>	<b>Avec faible intensité ?</b>	<b>Avec forte intensité ?</b>
1. Vous conduisez, vous êtes pressé et il y a un embouteillage.				
2. Au travail, vous êtes prévenu au dernier moment pour accomplir une tâche.				
3. Vous avez faim et le repas n'est pas prêt.				
4. Votre conjoint n'aide pas aux tâches ménagères.				
5. Votre enfant vous a menti.				
6. Le garagiste garde votre voiture et ne vous a pas prévenu à temps.				
7. Vous participez à une discussion et les arguments adverses ne sont pas les vôtres.				
8. Vous avez arrosé votre jardin et il pleut dix minutes après.				
9. Un collègue de travail vous fait une réflexion devant tout le monde.				
10. La personne que vous attendez est très en retard à votre rendez-vous.				
11. Une personne peu honnête a de grands succès professionnels.				

<b>Cet événement peut-il déclencher votre colère ?</b>	<b>Oui ?</b>	<b>Non ?</b>	<b>Avec faible intensité ?</b>	<b>Avec forte intensité ?</b>
12. Un collègue de travail ne parle que de lui, ne se préoccupe jamais de vous.				
13. Quelqu'un vous manque de respect.				
14. La personne avec qui vous discutez est de mauvaise foi.				
15. Vous arrivez à la station-service, elle est fermée.				
16. Un collaborateur au travail laisse sa tasse de café sans la ranger.				
17. La photocopieuse est en panne et vous en aviez un besoin urgent.				
18. Votre ordinateur mélange votre traitement de texte.				
19. Vous avez fait une fausse manœuvre, votre PC supprime le travail accompli.				
20. Quelqu'un téléphone alors que vous êtes occupé.				
21. L'autoradio se brouille alors que vous écoutiez une émission.				
22. Le programme de télévision que vous regardiez est interrompu de façon inopinée.				
23. Votre ami ne vous a pas téléphoné comme prévu.				

<b>Cet événement peut-il déclencher votre colère ?</b>	<b>Oui ?</b>	<b>Non ?</b>	<b>Avec faible intensité ?</b>	<b>Avec forte intensité ?</b>
24. Vous avez oublié d'envoyer un document à la date indiquée.				
25. Vous vous heurtez à un préposé particulièrement inefficace.				
26. Le médecin vous fait attendre beaucoup plus que prévu.				
27. Un « professionnel » tente de vous manœuvrer.				
28. Quelqu'un dit des sottises dans votre domaine d'expertise.				
29. Lors d'un repas, votre interlocuteur ne vous écoute plus.				
30. Le feu de circulation vient de passer au rouge parce que l'automobiliste précédent était lent.				
31. On vous coupe la priorité au carrefour.				
32. Quelqu'un utilise l'eau pendant votre douche, l'eau devient trop chaude ou trop froide.				
33. Votre enfant en bas âge vous désobéit.				
34. Votre enfant a de mauvais résultats scolaires.				
35. Une décision politique est prise alors que votre parti n'est pas au pouvoir.				

Cet événement peut-il déclencher votre colère ?	Oui ?	Non ?	Avec faible intensité ?	Avec forte intensité ?
36. Des gens fument dans la partie « non-fumeurs » du restaurant.				
37. Une grève de dernière minute arrête tous vos plans.				
38. Vous n'avez pas pu faire tout ce que vous aviez prévu lors d'un week-end.				
39. Vous aviez prévu un dîner entre amis à l'extérieur, il pleut.				
40. Le produit que vous vouliez acheter n'est pas disponible.				
41. Vous faites tomber votre tartine du petit déjeuner côté beurre.				
42. Il n'y a plus de shampoing quand vous êtes sous la douche.				
43. Au restaurant, vous venez de faire une tache sur votre chemise.				
44. Quelqu'un coupe la file d'attente dans une grande surface ou au cinéma.				
45. Votre conjoint vous critique devant d'autres personnes.				
46. Un invité n'apporte rien pour répondre à votre invitation.				
47. Quelqu'un s'arrête en double file pour faire une course, met ses warnings.				

Cet événement peut-il déclencher votre colère ?	Oui ?	Non ?	Avec faible intensité ?	Avec forte intensité ?
48. Une personne jette un emballage sur le sol.				
49. On vous prend la place de voiture convoitée sur le parking d'une grande surface.				
50. Vous avez un PV pour stationnement illicite.				

Pour certaines situations « déclenchantes » vous avez répondu « oui » et constaté une forte intensité. Dans ce cas, vous l'avez remarqué, il ne s'agit plus de petits sentiments colériques comme la contrariété, l'irritation, la frustration, l'amertume, l'aigreur, l'énervement, mais d'émotions plus fortes. La véritable colère traduit en effet une émotion intense comme l'aversion, l'exaspération, voire la fureur et parfois la « rage », la haine...

#### Résultats

Comptez un point par réponse « oui » et un point supplémentaire si vous avez évalué avoir ressenti une « forte » intensité :

- *Moins de 50 points*, beaucoup de choses vous agacent dans la réalité humaine mais les sentiments de colère restent d'une faible intensité : vous êtes agacé, irrité, frustré de certains

comportements ou aléas mais savez faire la part des choses. Les chapitres suivants peuvent vous aider à mieux comprendre la réalité psychique du colérique au travail ou en famille.

- *Plus de 50 points*, la réalité vous heurte souvent : vous avez du mal à gérer vos émotions, certaines situations ou comportements vous sont « insupportables ». Attention à ne pas céder au cycle infernal de la colère et restez attentif aux chapitres suivants du livre.

- *Plus de 75 points*, nous pouvons faire l'hypothèse que vous avez un tempérament colérique, vous êtes très souvent « tué » par la vie et les autres en général, lisez attentivement ce livre.

### Deuxième test : quel type de colérique êtes-vous ?

Quand vous êtes en colère, vous avez des pensées automatiques liées aux événements qui se produisent. Essayez de vous souvenir de situations qui vous ont mis en colère et surtout tentez de prendre conscience de ce que vous vous disiez à ce moment-là. Répondez par « oui » ou par « non » aux différentes pensées listées ci-dessous. Correspondent-elles à vos pensées habituelles en cas d'adversité ?

Lorsque je subis tel ou tel aléa, mes pensées les plus fréquentes à ce moment-là sont...	Oui	Non
1. L'autre était le responsable du problème.		
2. Mes colères prouvent que je suis fragile.		
3. L'événement qui a suscité ma colère n'aurait jamais dû arriver.		
4. J'aurais dû agir différemment pour éviter le conflit.		
5. Dans ce conflit, l'autre était de mauvaise foi.		
6. Je subis trop d'adversités dans la vie.		
7. Quelqu'un de normal n'a pas des réactions colériques comme les miennes.		
8. L'autre est un incompetent (contexte de travail).		
9. J'ai du mal à comprendre les autres.		
10. Le quotidien devrait être plus facile à gérer.		
11. J'ai des difficultés avec ma vie relationnelle en général.		
12. Les autres devraient se mettre à ma place.		
13. Tout professionnel doit être compétent.		
14. Je ne sais pas exprimer mon « ressenti ».		
15. Lorsqu'on a tout fait pour réussir un projet, rien ne doit nous contrarier.		
16. Le monde devrait être plus juste et les mauvaises personnes devraient être punies.		
17. On ne devrait pas se mettre en colère pour si peu de chose.		
18. Je me suis mis en colère avec quelqu'un qui se comportait injustement.		
19. Le quotidien ne devrait pas nous « bouffer ».		
20. On ne devrait pas être ennuyé par les choses matérielles.		
21. La personne responsable du problème était méchante, me provoquait.		
22. L'autre a bien vu que j'étais susceptible.		
23. Je devrais avoir plus de chances dans ma vie.		
24. Les autres savent bien où sont mes failles.		
25. Les incivilités ne devraient pas exister.		
26. Lorsque des événements ont été vécus positivement, ils devraient se reproduire.		
27. La personne qui a provoqué ma colère aurait dû agir autrement.		
28. Je devrais avoir moins de contraintes pour profiter pleinement de ma vie.		
29. Je suis nul de ne pas pouvoir me contrôler émotionnellement.		
30. Certaines personnes devraient se remettre en cause.		
31. Être parent ne devrait pas poser de problème.		
32. Les automobilistes doivent être réactifs.		
33. Je devrais m'alimenter correctement.		

34. Prendre du poids aussi facilement est insupportable.		
35. Les commerçants doivent être souriants.		
36. Je devrais pratiquer un sport.		
37. Les maladies ne devraient pas frapper les plus jeunes.		
38. Les jeunes devraient être moins immatures.		
39. Je devrais lire plus souvent.		
40. Les humains devraient vivre en paix.		
41. Les gens éduqués ne téléphonent pas n'importe quand.		
42. Je devrais être moins égoïste.		
43. Les ordinateurs ne devraient pas tomber en panne.		
44. Les personnes âgées doivent être sereines.		
45. Je devrais être moins paresseux.		

### Trois types de colère

Il existe bien d'autres situations susceptibles de générer de la colère : certaines personnes se mettent en colère dès qu'elles voient un gardien de la paix verbaliser un automobiliste imprudent ou tout simplement mal stationné, d'autres « crisent » quand leur équipe de football favorite se fait battre par le dernier du classement et d'autres encore hurlent de rage quand ils se mordent la langue ou entendent les coups de fusil dès l'ouverture de la chasse. Autant d'individus, autant de colères et nous verrons dans les chapitres suivants comment chacun crée sa propre colère. Mais il est possible d'établir certaines classifications. Trois types de colère émergent du lot : la colère contre les autres, la colère contre soi et la colère contre la vie en général.

#### ► Contre les autres

En psychologie, cette forme de colère peut se définir par un *locus of control externe*, c'est-à-dire l'attribution aux autres de la responsabilité de ce qui nous arrive comme règle générale. Ce n'est pas moi qui suis responsable de telle ou telle réaction mais l'autre, l'« extérieur », le lieu de contrôle m'est donc externe. Ainsi, ma voiture glisse sur une plaque de verglas, je m'en prends tout de suite à ces « incompetents de la DDE qui n'ont pas sablé la route » et surtout pas au fait que je sois sorti malgré la mauvaise météo et que je conduise un peu vite ou que je n'aie pas équipé ma voiture pour l'hiver. Non, point de remise en cause personnelle, mais une volonté farouche de voir le monde « fonctionner comme il doit fonctionner ». Si les patrons étaient moins patrons, si les syndicats ne faisaient pas de syndicalisme, si les gouvernants savaient gouverner, bref tout serait pour le mieux dans le meilleur des mondes. Sans parler des profils « perfectionnistes » que l'humain insupporte dans ce que justement il a de plus « humain » : la faillibilité. Non, un artisan peintre ne doit pas oublier l'arrière des radiateurs, non, un employé de banque ne doit pas tenter de nous convaincre d'acheter des titres en Bourse, etc.

Dans cette catégorie, nous retrouvons également le « colérique justicier », véritable Zorro du quotidien qui passe son temps à tenter de policer l'humain dans ses débordements : tout humain se doit de respecter les règles civiles, d'accepter la présence des autres et ne doit pas se comporter de façon individualiste. Pour cette noble cause, il invectivera celui qui se comporte égoïstement, mais le fera de telle manière (en colère) qu'il n'obtiendra que de la contre-agressivité. Nous avons aussi le « colérique jaloux » qui ne cesse de critiquer tous ceux qui font ce qu'il ne fait pas, tous ceux qui obtiennent ce qu'il n'a jamais et clame bien fort que « ce n'est pas normal, qu'il n'y a de la veine que pour les canailles ». D'autres encore éclatent de colère lorsqu'ils n'ont pas la reconnaissance qu'ils attendent : on devrait voir leur valeur, les autres doivent constamment les juger sur leur valeur réelle. La colère contre l'autre qui est, bien sûr, responsable de tout ce qui arrive de désagréable dans la vie.

Êtes-vous en colère contre les autres ?

Cotez un point pour chaque réponse « oui » aux pensées n<sup>os</sup> 1, 5, 8, 12, 13, 18, 21, 25, 27, 30, 32, 35, 38, 41, 44. Si ce total est le plus élevé parmi les trois types de colère, c'est que vous avez tendance, en général, à reprocher aux « autres » de provoquer votre colère : vous pensez que s'ils « dysfonctionnaient moins », vous n'agiriez pas de la sorte. *La colère contre les autres est bien cette croyance fondamentale que c'est à cause du comportement d'autrui que je me mets dans un état émotionnel aussi négatif. Ce sont les autres qui sont en cause, pas moi !*

### ► Contre soi

Cette colère signe parfois une faible « estime de soi ». Je me damne d'avoir des réactions aussi peu contrôlées, je me dévalorise constamment pour tout ce que j'entreprends ou réalise. Je ne suis pas à la hauteur de mes propres attentes et j'estime que les autres dysfonctionnent parce que je suis le premier déclencheur de leur comportement (par incompetence, manque de capacités, absence de valeur tout court). Je suis le vrai responsable de tout ce qui m'arrive et les aléas de ma vie sont la preuve formelle de mon inaptitude à appréhender la réalité. Je ne peux donc que m'en vouloir, me critiquer et cette forme de colère est une véritable autoflagellation.

Parfois c'est encore une volonté « perfectionniste » qui va générer ces pensées d'infaillibilité et donc de dénigrement de soi, dès que les choses que l'on fait ne sont pas parfaites. Cette exigence du « je me dois d'être infaillible » se traduit par de constantes colères contre soi à propos de ce que « l'on aurait dû faire dans telle ou telle circonstance » : jamais de satisfaction mais au contraire une colère à propos de tel ou tel détail ou imperfection.

Êtes-vous en colère contre vous-même ?

Cotez un point pour chaque réponse « oui » aux pensées n<sup>os</sup> 2, 4, 7, 9, 11, 14, 17, 22, 24, 29, 31, 34, 37, 40, 43. Si ce total est le plus élevé parmi les trois types de colère vous vous condamnez souvent, vous avez tendance à vous déprécier, vous n'acceptez pas d'être parfois « hors contrôle émotionnel ». Avoir des colères est, pour vous, une preuve de faiblesse. Contrairement à la colère contre les autres, vous n'attribuez vos dérapages émotionnels qu'à vous-même : votre *locus of control* est trop interne. Jamais la réalité n'a sa part de responsabilité, vous êtes seul en cause et vous faites de l'autodépréciation dès que la vie ne se déroule pas comme vous l'avez prévu. Tout aléa est preuve de votre incompetence.

### ► Contre la vie en général

Ce sont ces petites réflexions que l'on se dit dès qu'un événement vient contrarier notre volonté, quand tout aléa devient vite insupportable : je suis pressé et il y a des travaux sur la route avec feux de circulation alternée, insupportable... je n'ai pas mis de manteau et il neige alors que nous sommes en automne, insupportable... j'attends un train qui devrait être à l'heure, insupportable... les fruits achetés sont trop mûrs, insupportable... tel ou tel objet se brise quand je m'en sers, insupportable... Bref c'est insupportable de voir que la réalité « ne fonctionne pas comme elle devrait fonctionner ». C'est aussi ce que nous appelons la « colère-intolérance aux adversités quotidiennes ».

Êtes-vous en colère contre la vie en général ?

Cotez un point pour chaque réponse « oui » aux pensées n<sup>os</sup> 3, 6, 10, 15, 16, 19, 20, 23, 26, 28, 33, 36, 39, 42, 44. Si ce total est le plus élevé parmi les trois types de colère vous avez sans doute une philosophie qui tend à refuser les frustrations et le principe de réalité. Le score au test précédent a dû déjà vous alerter sur votre tempérament colérique, le quotidien vous « tue » facilement.

Si le total des trois scores excède 30 points, ce petit questionnaire prouve une fois de plus que vous avez un vrai problème pour gérer votre colère, la lecture des chapitres suivants et leurs hypothèses de travail devraient vous aider à mieux maîtriser vos émotions négatives.



Quelles sont la fréquence et l'intensité de vos colères ?

J'entends bien, une crise de colère, c'est par moments. Bien heureusement, la plupart du temps en effet, les accès de colère apparaissent de façon ciblée et temporairement. Mais ce n'est pas une raison pour laisser la colère s'exprimer et ne rien faire pour la tempérer ; même si elle n'envahit pas votre quotidien à chaque heure de votre vie, il est grandement souhaitable de mieux la gérer car sans parler de pathologie, il y a souvent souffrance pour soi et les autres et c'est ce qu'il faut changer. Il est donc important de bien évaluer la fréquence de ces petits passages à l'acte et leur intensité.

Pour mieux savoir si votre colère est sporadique ou au contraire si elle commence à submerger votre quotidien, il est utile de bien évaluer la fréquence et l'intensité de votre colère. L'exercice suivant doit vous donner plus d'informations sur vos crises de colère.

- *Décrivez un événement qui a déclenché votre colère :*

.....  
.....  
.....  
.....

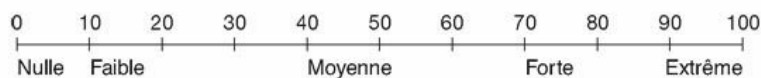
Retrouvez parmi les 30 pensées du questionnaire précédent celle qui correspond à l'événement relaté et retrouvez le type de colère en vous référant au numéro correspondant à la pensée.

La pensée que j'ai à propos de l'événement relaté plus haut :

.....  
.....  
.....  
.....

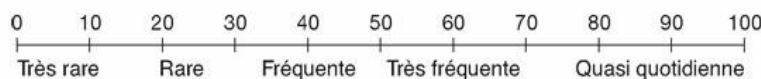
Pour connaître l'importance de vos comportements colériques, répondez aux questions suivantes sur la fréquence et l'intensité de vos réponses : quand j'étais en colère et que j'ai eu telle ou telle pensée, ce que je ressentais était-il inconsistant, faible ou fort ?

- Quelle était l'intensité de votre colère ?



Cette colère que j'ai ressentie pour l'événement en question, est-ce que je l'éprouve très rarement ou bien, au contraire, est-ce qu'elle devient de plus en plus présente dans ma vie de tous les jours ?

Quelle est la fréquence de votre réaction colérique ?



Vous remettez-vous en cause ?

Vous n'avez pas le choix : il s'agit bien de vous remettre en cause si vous voulez vivre mieux sans vos colères. Mais quand on est colérique veut-on vraiment changer ? Nous l'avons vu avec les différents témoignages, les colériques sont très exigeants envers les autres. Ils savent ce qu'ils reprochent aux autres, mais sont-ils vraiment lucides sur leur propre dysfonctionnement ? J'ai repris le témoignage de patients venus me consulter volontairement et qui avaient donc, *a priori*, le souhait de « travailler sur eux » pour changer. Mais beaucoup ne veulent pas entamer une

psychothérapie pour corriger une émotion qu'ils pensent justifiée. Après tout, une bonne colère signe une forte personnalité, être exigeant envers soi et les autres est une qualité. Nous le verrons, il existe sans doute de « bonnes colères », mais le plus souvent je l'entends comme une sorte de rationalisation ou mécanisme de défense pour justifier ses excès de colère. Les colères vraiment justifiées sont malheureusement rarissimes. S'avouer colérique n'est pas chose facile et soyons francs, les colériques qui viennent consulter sont le plus souvent « conseillés », voire « contraints » à consulter par un parent, un conjoint, un collègue de travail. Alors pourquoi remettre en cause un comportement colérique, pourquoi se remettre en cause ?