

Les signaux de la colère

La colère influence notre comportement. Parfois, on peut être tellement habitué à ressentir de la colère que l'on ne réalise plus qu'il s'agit de la colère. C'est un peu comme entendre le bourdonnement permanent d'un réfrigérateur, mais sans y prêter attention. Même lorsque l'on n'est pas conscient de sa colère, elle influence le comportement. La première étape pour gérer la colère est d'apprendre à reconnaître ses signaux. Si l'on est souvent conscient des manifestations de sa colère lorsque celle-ci est intense, il peut être beaucoup plus difficile d'identifier les signaux avant-coureurs de la colère intense, par exemple lorsque l'on se sent juste un peu agacé. Apprendre à reconnaître les signaux avant-coureurs de la colère permet de déployer des stratégies de gestion de cette émotion (ex. : s'isoler, respirer, etc.), avant qu'elle n'atteigne un niveau incontrôlable.

