



**Comment gérer la colère
et la frustration?**

La frustration et la colère en images...





Qu'est-ce que la frustration?

La **frustration** est un état mental d'insatisfaction caractérisé par un déséquilibre entre un désir ou une attente et sa réalisation du fait qu'il n'est pas (encore) réalisé.



Mots à retenir face à nos frustrations...

- Frustration = accumulation d'incohérences
- Rage = irritation suite à un manque de patience et d'intolérance
- Insatisfaction = attentes non répondues
- Dégoût = antipathie face à une situation
- Écoeurement = fatigue suite à de vains efforts
- Antipathie = ne rejoint nos valeurs profondes
- Déception = désillusion
- Attentes = espoirs inachevés ou ne remplie nos objectifs



La frustration grandit quand...?

- Désirs non comblés
- Attentes sans résultats
- Contrainte face à nos espoirs
- Mauvaise utilisation de nos conseils et pratiques
- On ne remplit pas nos exigences
- On ne nous reconnaît pas à notre juste valeur
- On se sent juger sans motifs
- On vit un sentiment d'injustice
- Ne pas réussir ou ne pas gagner une cause, un sport, une activité quelconque, etc.
- On est insatisfait de nos performances personnelles



Qu'est-ce que la colère?

- La colère est une émotion simple qui traduit l'insatisfaction.
- Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant «responsable» de notre frustration.
- La colère se différencie fondamentalement de la tristesse (qui elle aussi traduit une frustration).
- Dans la tristesse, on est directement en contact avec le manque lui-même, alors que la colère est une réaction à la cause de la frustration.
- La colère est une émotion que nous vivons fréquemment.
- Selon l'importance de l'insatisfaction, la colère prend différentes intensités et diverses identités (le mécontentement et l'irritation se situent à une extrémité, alors que l'exaspération et la fureur sont près de l'autre extrémité).
- La rage, par exemple, est déclenchée en partie par l'impuissance à se soustraire à la situation non désirée.
- La révolte est spécifique aux situations où on perçoit une injustice.
- Plusieurs émotions traduisant de la colère sont composites, comme le mépris, la jalousie, le dépit, la rancune...



D'où provient la colère?

- La nuit des temps
- Suite aux querelles d'insatisfaction
- La protection de territoires
- La défense de concepts religieux despotiques
- L'adoration perfide
- Les guerres
- L'abus de pouvoir
- Le manque de respect et d'amour envers une race ou une culture
- L'opportunisme exagéré
- La malhonnêteté
- Une bravoure excessive, au lieu d'un courage intelligent
- La peur du manque, l'insécurité
- L'appropriation
- Le manque de loyauté
- L'arrogance et la comparaison
- L'exagération et la paranoïa



À quoi sert la colère?

- La colère surgit lorsque l'équilibre est rompu dans un aspect de notre vie.
- Le déséquilibre prend la forme générale d'une insatisfaction.
- La colère porte un double message: elle signale à la fois l'insatisfaction et ce que nous considérons comme «l'obstacle» à notre bien-être.
- La colère, en effet, est toujours vécue à l'égard de quelqu'un ou de quelque chose.
- La colère déclenche une mobilisation de l'organisme entier.
- L'esprit est concentré sur le problème (plus particulièrement sur l'obstacle).
- Plusieurs réactions physiologiques sont déclenchées; elles sont particulièrement visibles lorsque la colère est intense. L'expression "la moutarde me monte au nez" traduit bien la sensation physique que produit le début de cette mobilisation physiologique.
- Essentiellement, la colère fournit l'énergie pour vaincre l'obstacle qui se dresse devant nous.
- Comme toutes les émotions, la colère est une saine manifestation d'insatisfaction. Mais la façon dont on la vit peut parfois engendrer des problèmes.



Les erreurs typiques de la colère

- Une saine gestion de la colère va de paire avec l'attitude qui consiste à porter la responsabilité de sa vie.
- Il est donc faux d'affirmer que la colère est «mauvaise conseillère» ou encore qu'elle provoque l'emportement.
- Ce sont plutôt les blocages dans le processus émotionnel ou les erreurs dans l'attribution des responsabilités de notre satisfaction qui expliquent nos faux pas.
- La colère peut être très saine, si elle est dosée et sans rancune



Problématiques...

- Durant la colère, la peur n'existe pas!
- L'homme en colère n'a pas toute sa raison, il est vulnérable aux émotions négatives...
- Ses effets sont dévastateurs, aussi bien à l'échelle individuelle qu'à l'échelle collective
- La colère n'est pas dans la nature de l'homme; elle a soif de vengeance
- La colère ne veut pas être éclairée, l'ego s'enlise
- La colère n'est qu'un vide d'amour, une humeur viciée, une abcès néfaste pour la conscience
- Parfois on arrive à contrôler la colère, mais pas à la maîtriser en raison de la manifestation émotionnelle



Les raisons de la colère...

- Un écoeurement de l'écoeurement
- Un manque d'écoute
- Un manque de communication
- A la fois, signal d'alarme et limite à respecter, elle indique une demande de changement
- Une raison profonde d'un mécontentement
- Une situation injuste
- On abuse de vous
- Bouillonnement en silence qui dure depuis trop longtemps
- Un manque flagrant de respect
- Quelque chose qui touche notre dignité



Processus de la colère...

- Tout a commencé par des attentes non répondues
- Questionnement légitime se manifeste
- Une analyse trop rationnelle est provoquée
- Un jugement s'installe
- Des décisions non réfléchies sont posées
- Incapable d'accepter la situation
- L'ego s'en mêle
- La paranoïa s'installe
- Les bouleversements émotionnels se manifestent
- Les malaises, les inconforts et des maladies peuvent surgir
- La charge émotionnelle est parfois trop difficile à guérir
- On ne pardonne pas et on se pardonne encore moins



Reconnaître sa colère...

- Identifier les motifs de la colère qui surgit
- Reconnaître qu'elle est en train de se manifester de plus en plus
- Reconnaître qu'elle fait partie d'un processus qui a été progressif
- Se donner la chance de cogiter intelligemment avant de sauter émotivement sur des faits
- Observer les raisons pour lesquelles vous êtes soudainement en colère
- Poser des questions avant de décider quoi que ce soit
- Ne garder rien en dedans de vous
- Ne pas sentir coupable
- Lâcher prise sur le fait d'avoir raison ou tort
- Demeure humble en admettant sa condition où nous sommes vulnérables
- Demeurer passif, patient, tolérant et respirer par le nez...!



Petites astuces pour contrôler la colère...

- Rappelez-vous de votre valeur comme personne.
- N'accordez pas d'importance à ce qui n'en a pas.
- Concentrez-vous sur ce qu'il y a à faire pour atteindre votre but.
- Apprenez à reconnaître les signes de colère dès qu'ils commencent à se manifester.
- Acceptez la frustration.
- Apprenez à vous détendre.
- Apprenez à exprimer verbalement vos insatisfactions et vos désirs.
- Présentez-vous aux situations particulièrement difficiles à votre mieux.
- Faites de votre mieux pour gérer votre propre comportement et renoncer à contrôler celui de l'autre.



Changer votre manière d'agir...

- Aussi tôt que vous avez une pensée de frustration, bloquez-la et respirez quelques instants
- Demeurer alerte aux gens qui parlent dans le dos des autres ou qui interprètent selon des oui dire
- Agissez intelligemment en observant grandir en vous une forme d'impatience, vous risquez de sentir en vous la colère qui tente de se pointer
- Ne vous laissez guère envahir par la haine, la rancune et l'agressivité; elles annoncent une colère démesurée
- Si vous faites une colère, ne vous culpabilisez pas; elle vous a permis de vous libérer d'une cumulation de frustrations qui remontent de loin. Toutefois, ne la nourrissez surtout pas par la suite.
- Ne préconisez jamais de l'arrogance, la condescendance ou de l'indifférence
- Il est préférable de poser des questions avant de vous fâcher, allez au fond des choses; cela évitera une colère inutile
- Rappelez-vous que de se fâcher peut être bénéfique, mais peut aussi nuire à votre réputation difficilement acquise
- Tenez-vous loin des gens qui ont tendance à être colérique



Les dangers de la colère...

- Une charge émotionnelle difficile à surmonter et à résorber (égarements et erreurs possibles)
- L'impatience est encore plus forte
- La tolérance est complètement absente de la conscience
- L'indifférence s'installe graduellement
- On broie du noir
- Une perte d'énergie considérable
- Les cellules sont imprégnées des charges négatives difficiles à gérer
- Les inconforts physiques, psychologiques, psychiques et mentales sont au rendez-vous
- Soudainement, des malaises s'installent
- La colère et la frustration seraient en potentiel la venue subtile d'une dépression pour résulter en un cancer



Des moyens efficaces pour l'atténuer...

- Apprenez à communiquer vos sentiments sans vous offusquer
- Respirer avant d'émettre votre opinion
- Donner la chance aux autres de s'exprimer avant de juger, écouter attentivement
- Soyez alerte à l'arrivage de l'exaspération
- Donner votre opinion en fonction de votre cœur et non de manière condescendante
- Diminuer la consommation d'excitants : caféine, tabac, drogue, etc.
- Demander à une personne à qui vous faites confiance d'observer vos réactions
- Faites des techniques de respiration, de relaxation, de détente et de méditation



Quelques expressions philosophiques de la colère... (1 de 4)

« Lorsque donc quelqu'un te met en colère, sache que c'est ton jugement qui te met en colère! »

Épictète

« La peur mène à la colère, la colère mène à la haine, la haine mène à la souffrance! »

Georges Lucas

« Vaincre la colère, annonce la libération des frustrations et des charges négativement émotive, et ce, grâce à la sagesse du cœur »

Yvan Poirier



Quelques expressions philosophiques de la colère... (2 de 4)

« Qui apaise la colère, éteint un feu; qui attise la colère, sera le premier à périr dans les flammes! »

Hazrat Ali

« La colère est une courte folie. »

Horace

« Quand on vieillit, les colères deviennent des tristesses. »

Henri de Montherlant



Quelques expressions philosophiques de la colère... (3 de 4)

« Prenez garde à la colère d'un homme patient. »

John Dryden

« Les effets de la colère sont beaucoup plus graves que les causes. »

Marc-Aurèle

« La colère est comme une avalanche qui se brise sur ce qu'elle brise. »

Sénèque



Quelques expressions philosophiques de la colère... (4 de 4)

« vaincre la colère, c'est triompher de son plus grand ennemi. »

Publius Syrius

« La haine, c'est la colère des faibles ! »

Alphonse Daudet

« Dans la colère, rien ne convient mieux que le silence. »

Sappho

« Seule l'énergie de l'amour inconditionnel peut enrayer à tout jamais la colère. »

Yvan Poirier



**Comment gérer la colère
et la frustration?**