

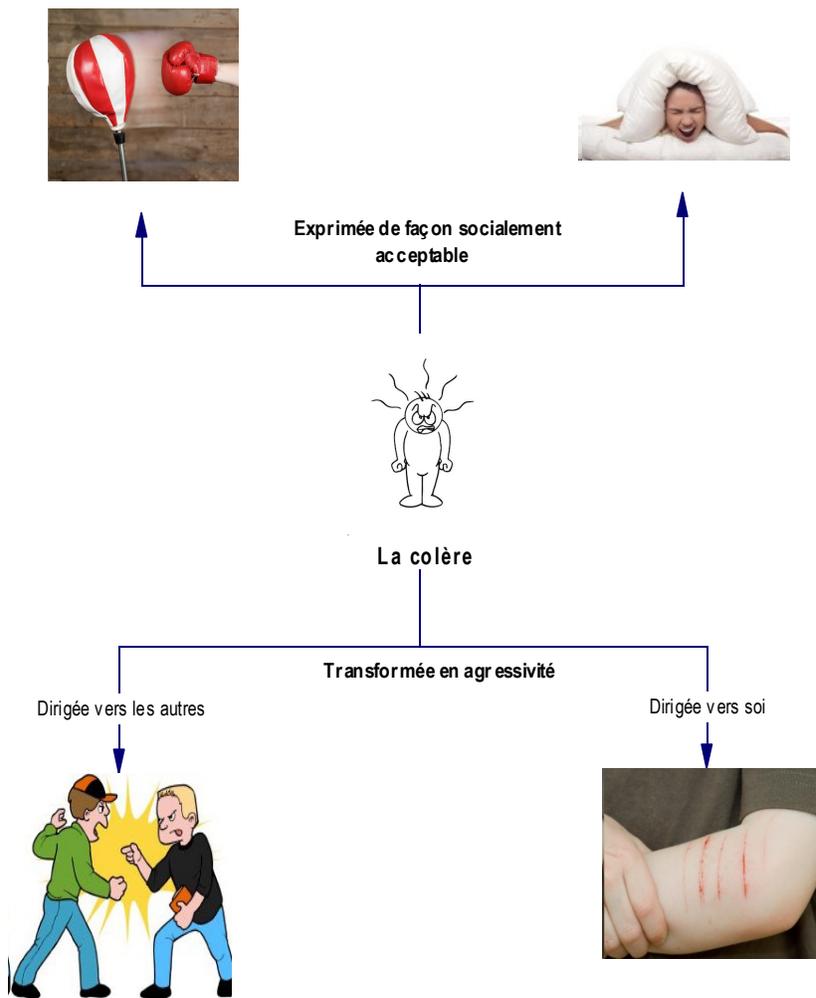
La colère... et les façons dont elle s'exprime

Qu'est-ce la colère?

Nous définirons la colère comme un état affectif (émotion) passager de vif mécontentement, d'insatisfaction prononcée, d'irritation et d'exaspération et parfois même de rage. La colère en soi n'est pas négative, bien au contraire. Elle peut être une sorte de signal d'alarme chez la personne. Bien que la colère se ressemble d'une personne à l'autre quant aux manifestations émotives qu'elle provoque chez la personne, il en va autrement en ce qui a trait à l'expression celle-ci.

Comment s'exprime-t-elle?

La colère peut s'extérioriser de plusieurs façons, d'un geste simple comme de soupirer bruyamment, jusqu'à la l'agression d'une autre personne. Pour ce qui est des jeunes en difficultés d'adaptation, non seulement ont-ils, davantage que les jeunes en général, une perception hostile face aux situations ou aux autres personnes¹, mais plusieurs ont des difficultés à exprimer celle-ci de façon socialement acceptable.



En milieu d'intervention, dans un plan d'intervention ou plan d'action, il n'est pas rare de lire ou d'entendre qu'un jeune doit apprendre à gérer ses émotions. Une mauvaise gestion des émotions, la colère en particulier, nuit à la fois à l'équilibre émotionnel du jeune, mais entraîne aussi des conséquences négatives découlant des gestes utilisés (intériorisés ou extériorisés) pour exprimer celles-ci. Il est possible, pour un jeune, d'apprendre à gérer ses émotions; c'est-à-dire de les vivre et de les exprimer de façon socialement acceptable.

C'est dans cette dimension que l'intervention de l'éducatrice spécialisée devra s'insérer.

¹ Rappel : cours #3 page 20 du recueil de notes

Comment intervenir sur la colère et son expression?

Plusieurs activités ou ateliers sont efficaces pour amener le jeune à apprendre à vivre et exprimer ses émotions correctement. Je vous propose une activité en matière de gestion de la colère qui se divise en deux variantes².

Objectifs généraux :

Variante 1 :

- Favoriser, chez les jeunes, une prise de conscience quant à l'importance des cognitions sur leurs réactions émotionnelles.
- Amener les jeunes à exprimer verbalement des émotions aux autres.

Approche : cognitive.

Contexte d'utilisation : activité de groupe ou individuelle qui peut être utilisée en tout temps.

Première partie (pistes d'animation) :

- Poser les questions directement au groupe : Qu'est-ce la colère? Est-ce normal d'en ressentir? Quels sont les signes psychologiques et physiques de la colère? Etc.
- À écrire au tableau : Quelles sont les différences entre colère (*l'émotion*) et agression ou violence (*le comportement*)? *Le but étant de leur faire réaliser que la colère ne mène pas nécessairement à l'agression... mais que l'agression naît souvent d'une colère mal exprimée.*
- Quand vous étiez plus jeune, de quelles façons agissaient les adultes dans votre entourage lorsqu'ils étaient en colère? Que faisaient-ils? Quels étaient leurs comportements? Quelle était votre réaction face à ces comportements? Quelles étaient vos émotions à ces moments-là? Ces comportements vous ont-ils nuï? *Le but étant de leur faire réaliser que certains jeunes adoptent des comportements semblables à leurs parents, malgré le tort qu'ils causaient...*

Deuxième partie :

- À écrire au tableau : Y-a-t-il des conséquences possibles à l'utilisation de comportements d'agression ou de violence par exprimer sa colère? Y a-t-il des avantages? *Vous pouvez partir d'exemples vécus par les jeunes. Sinon, élaborer une mise en situation à l'avance que vous pourrez utiliser. (Par exemple : Ta blonde décide qu'elle ira aider son amie à déménager plutôt que de passer la soirée avec toi. Tu apprends qu'un ami à qui tu as prêté de l'argent parce qu'il aurait perdu son job et n'avait rien à manger est allé faire le party avec l'argent en question.) Le but étant de les amener à réaliser que la colère menant à l'agression peut entraîner des avantages immédiats, mais provoque généralement des conséquences négatives lentes et à long terme...*

² Largement inspiré de la publication : Programmes LSJPA. Centre jeunesse de Québec – Institut universitaire (2011).

Troisième partie :

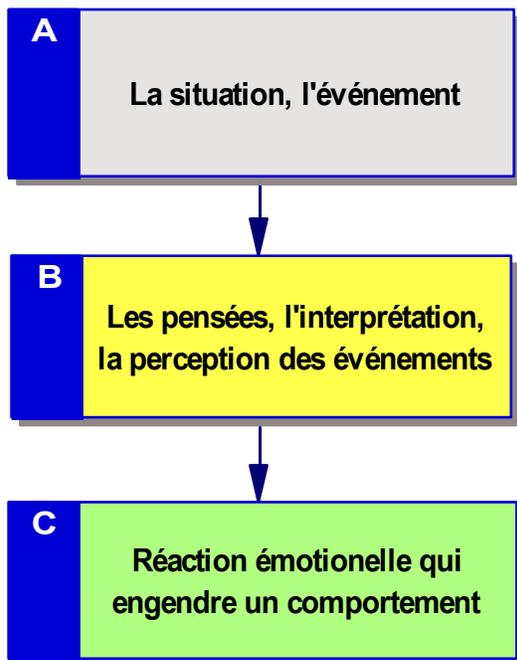
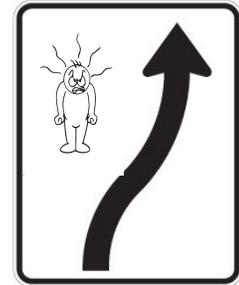
Deux variantes peuvent être utilisées :

1. Une démarche d'apprentissage **sur l'évitement de la colère.**
2. Une démarche sur **l'expression de la colère de façon socialement acceptable.**

Variante #1 : Démarche d'apprentissage sur l'évitement de la colère.

L'ABC des pensées (dérivé de l'approche cognitive). Par cette approche on vise davantage à faire en sorte **que le jeune évite de se mettre en colère** inutilement ou pour des raisons insignifiantes. Il s'agit d'enseigner le modèle aux jeunes en atteignant les objectifs fixés :

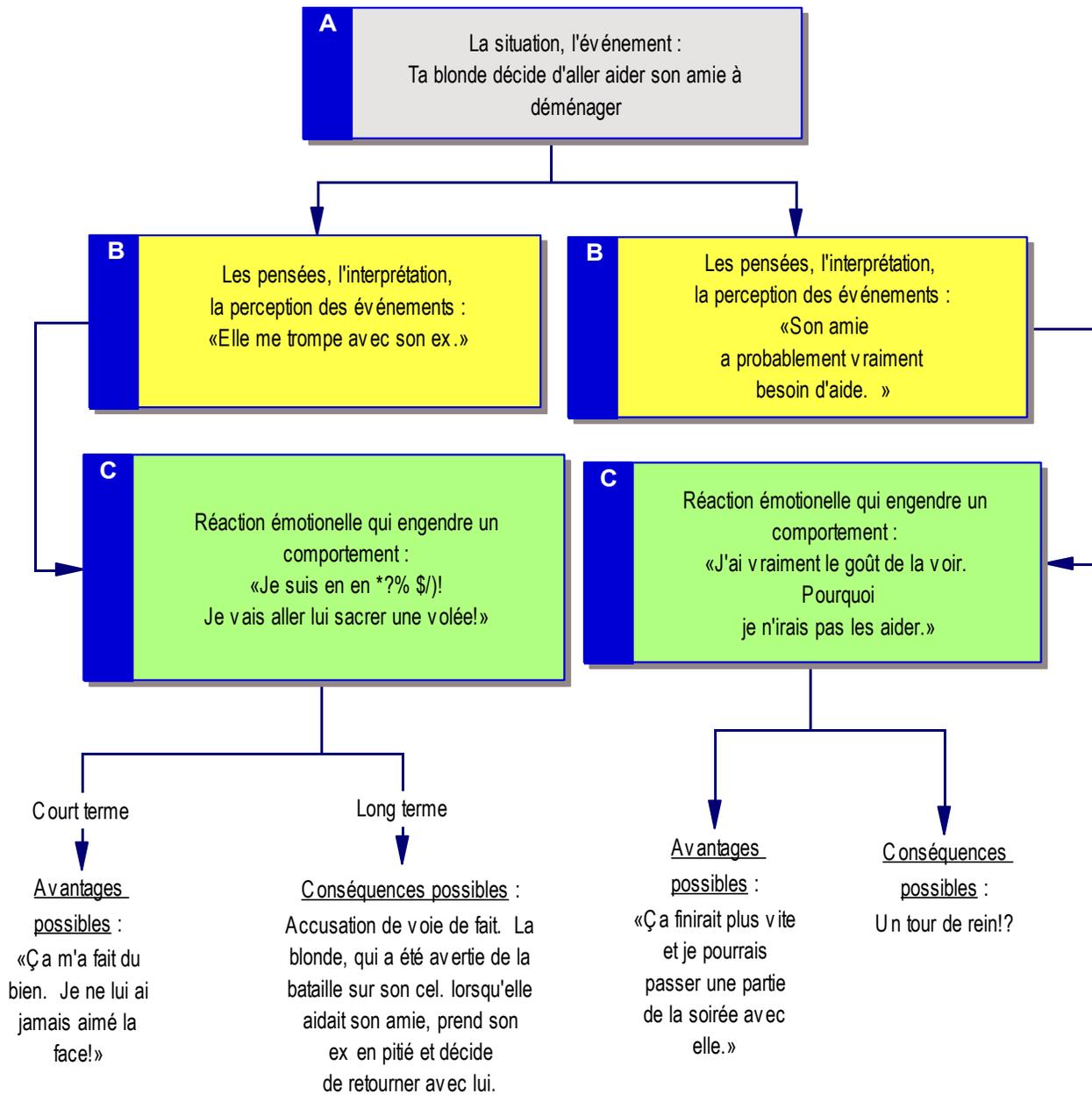
- Favoriser, chez les jeunes, une prise de conscience quant à l'importance des cognitions sur leurs réactions émotionnelles.
- Amener les jeunes à exprimer verbalement des émotions aux autres.



L'ABC de la colère suppose que les comportements que nous avons (C) dans une situation (A) découlent de l'interprétation de celle-ci (B).

On ne peut pas contrôler les événements qui se déroulent autour de nous. Mais nous pouvons contrôler l'interprétation que nous faisons de ceux-ci. L'interprétation des événements aura une influence déterminante sur les réactions émotionnelles qui seront engendrées.

Partons d'un exemple



Variante #2 : Démarche sur l'expression de la colère de façon socialement acceptable.

Comme nous l'avons vu précédemment, il est normal de vivre de la colère dans certaines circonstances. Il est cependant nécessaire, de maîtriser des façons d'exprimer celle-ci sans porter atteinte aux autres et à soi-même. Voici une démarche d'apprentissage en 5 étapes qui favorisera l'expression saine de la colère et qui se veut une suite ou un complément à l'ABC des pensées³. Elle touche des composantes de l'approche cognitive-comportementale.



Objectifs généraux :

Variante 2

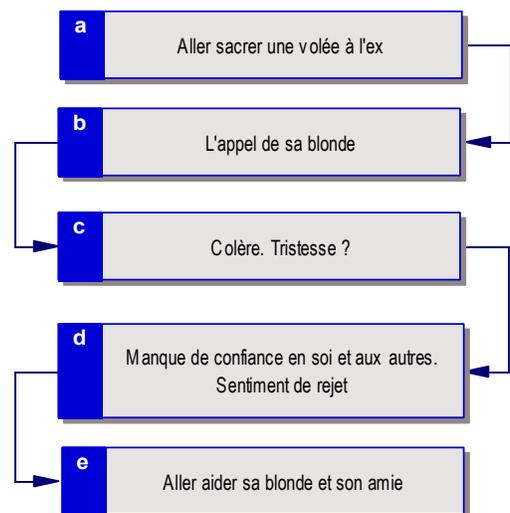
- Favoriser, chez le jeune, une prise de conscience des avantages à exprimer ses émotions de façon socialement acceptable.
- Amener les jeunes à développer des modes d'expression de la colère qui soient socialement acceptables.

Approche : cognitive-comportementale.

Contexte d'utilisation : Activité de groupe ou individuelle qui peut-être utilisée particulièrement avec un jeune ayant des difficultés à contrôler ses colères ou lors d'un retour après un événement où le jeune a eu des réactions inadaptées.

Les étapes :

- a. On identifie l'événement ou le comportement inadapté.
- b. On identifie un élément déclencheur (s'il y a lieu).
- c. On identifie les émotions engendrées.
- d. On identifie le besoin ou la cause de ce qui a mené à ce comportement inadapté.
- e. On explore des comportements alternatifs et on les met en pratique⁴.



³ Ces étapes s'inspirent du modèle des 6 étapes de la **thérapie de la réalité** auxquelles on met un accent plus prononcé sur l'émotion et le besoin à combler à la base comportement.

⁴ Voir l'**apprentissage vicariant ou par modèle** dans le document *L'approche comportementale* / Moodle / Cours #9 pour amener le jeune à trouver plusieurs comportements alternatifs.